بنت النيل
مايو ١٩٥٣



ما أظن عظيما جديرا بالتمجيد واعلاء الذكر فى عهد التحرير مثل قاسم أمين ، فانه أول من نادى بتحرير نصف المواطنين ، وطالب برفع الغبن عن بنات وطنه ، وألح فى مساواتهن بالذكور من المواطنين ·

ان قاسم أمين يسعد اليوم فى مثواه ، فقد تأهلت مصر لتحقيق المعانى السامية التى نادى بها منذ عشرات السنين ، فأصبح للمرأة فيهـــا مكانها الاصيل فى مقدرات البلاد ، ولم يبق أمامها الا تحقيق المساواة السياسية وتتم رسالته على أحسن وجه ، ويتم معها تحرير المرأة فى كل جانب من جوانب الحياة ·

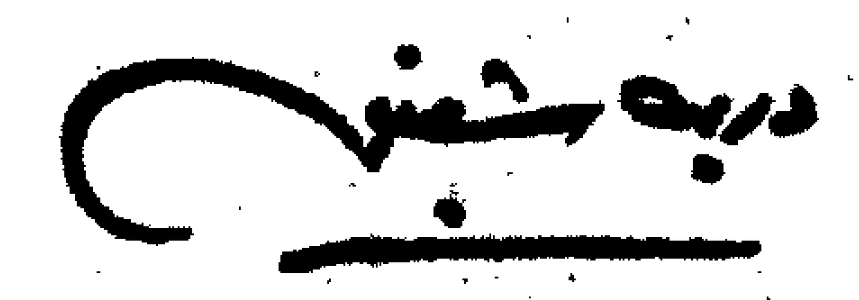
وما ينبغى أن يقتصر الاحتفال بذكرى قاسم أمين على النساء فقط ، فانه أحق باحتفال الرجال ، لان قاسما لم يرد النهضة للمرأة لتسعد المرأة ، بل أراد نهضتها ليسعد الشعب كله ، أراد تحريرها لتكون زوجة تسند زوجها عند الشدائد ، وأما تبصر أبناءها بواجباتهم، وأختا تقف الى جانب شقيقها فى الملمات ، أرادها امرأة واعية عارفة لحقوقها والتزاماتها وأبى أن تعيش على هامش الحياة ·

لقد دعا اللواء محمد نجيب زعيم الثورة كل مواطنة الى الجهاد عندما يحين موعده ، وما دعا الزعيم هذه الدعوة الا وهو مطمئن الى أن المواطنات يعرفن اليوم واجبهن ويشعرن بحق الوطن عليهن ، فقد تحررن من رق العبودية ولا تعيش حرة فى أمة ذليلة مستعمرة ·

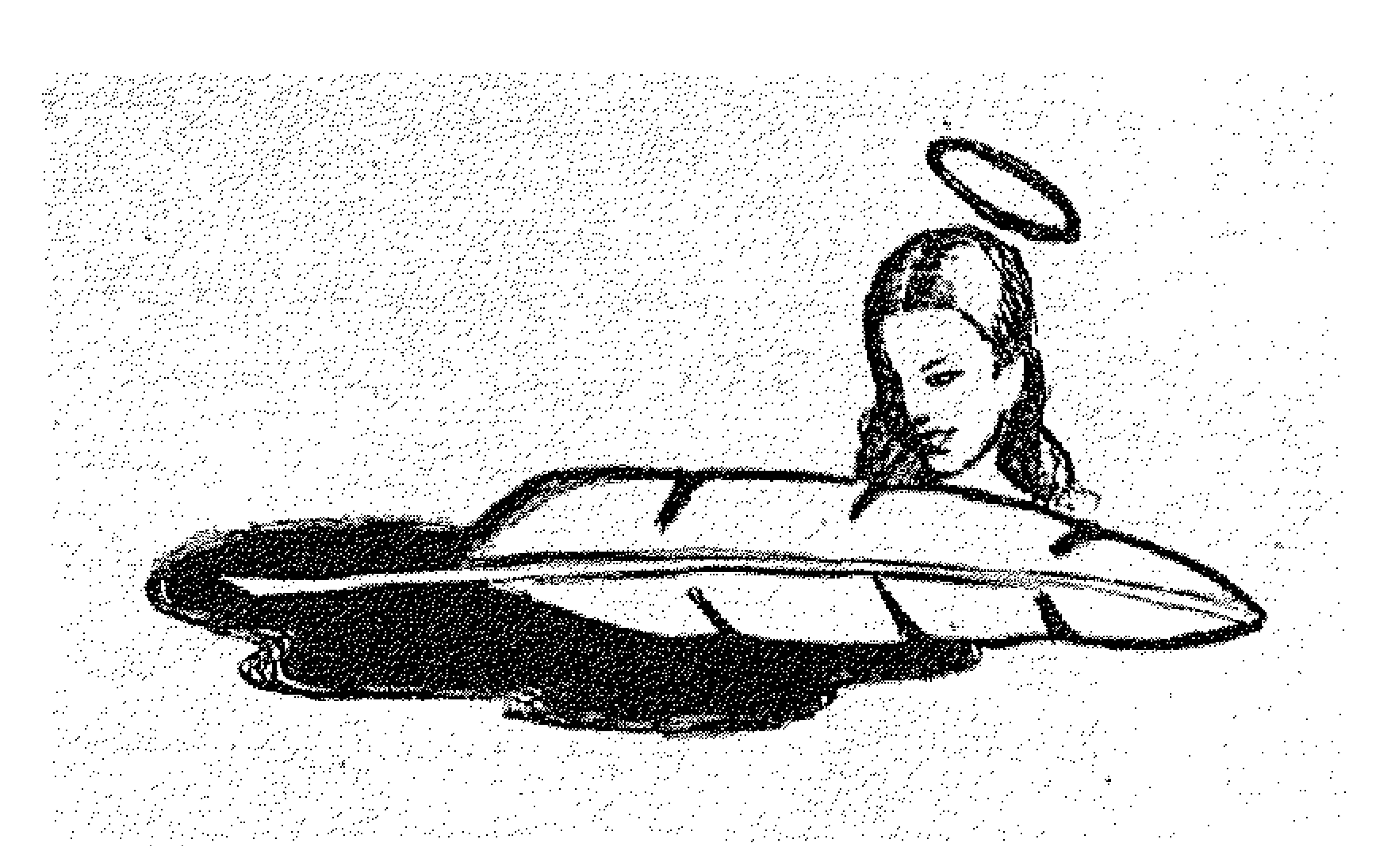
ان هذه الدعوة التى تستجيب لها اليوم كل مصرية ، قد أعد لها قاسم أمين العدة منذ سنوات وسنوات ، بما صنعه فى سبيل تحرير المرأة وتهيئتها نفسيا لقبول دعوة الجهاد والفـداء ، وأثمرت جهوده ، فاذا كل مصرية تعرف واجبها وتنصت اليوم لهتاف المسئولين فى حرارة وثقة واطمئنان ·

ان التحرير الأكبر الذى يغمرنا الآن قد اتجه فى جانب من جوانبه لرسـالة الزعيم الشهيد قاسم أمين ، الذى عاش ومات فى سبيل تحـرير نصف الامة والخروج به من ظلمات الحريم والجحيم الى الهــــواء الطلق حيث تقف المرأة فى الصف ، تساهم فى تشييد البناء ، وتلبى فى سبيل الوطن النداء ، وتقدم روحها ودمها اذا استوجب الامر الفداء ··

حقا ان قاسم أمين جدير باحتفال الرجال قبل احتفال النساء ·







المهنة الرفيعة :

واقصد بالمهنة الرفيعة مهنة الصحافة ، فلو ان الصحافة المصرية احترمت نفسها منذ سنة ١٨٨٢ ولم تطبل وتزمر لكل أمير ووزير لما استطاع الانجليز أن يبقوا فى مصر هذه السنين الطويلة ، فقد كان الامراء والوزراء صنائع الاحتلال، والصحافة كانت تنافق تلك الصنائع ، ومن ثم عاشت مصر فى الظلام نحو سبعين عاما ، فلما ادت الصحف بعض واجبها بالنقد الصريح العنيف ، سقط العهد الماضى سقوطا لا رجعة له ، وثبت أنه قد وجد فى مصر لفترة قصيرة صحافة تحترم نفسها ولا تنافق ملكا أو وزيرا ...

وكذلك الامر فى معالجة شئون الشعب الاجتماعية ، اذا اردنا أن نرفع مستوى الشعب فيجب الا ننافق هذا الشعب، والصحفى الذى ينافق عامة الناس أو خاصتهم انما يدلس عليهم ويفسد طبائعهم ، ويصنع أشنع مما يصنعه الاحتلال .

واحب أن أقول للقارئات الكريمات بهذه المناسبة اننى فى حديث الشهر كمن يؤذن فى مالطة ! فكل يوم اسمع أن فلانا طلق فلانة لانها اصرت على أن تكون « كسوة » الصيف كما هى ، عدة مئات من الجنيهات دون نظر الى الازمة الاقتصادية أو دعوة العهد الجديد للتقشف ، ومنذ اليوم تناقش البيوت فكرة السفر الى الاسكندرية وموانى البحر الاخرى ، وسوف تقوم الازمات بين الازواج والزوجات على « التصييف » ، كما قامت على كساء الصيف ..

ومن يدرى فقد يكون فصل الصيف « فصلا » لكثير من الزيجات التى قامت على القشور والتفاهات !..

المشكلة الكبرى :

ليس الجلاء هو مشكلة الثورة الكبرى ، فجلاء المستعمر سيتم راضيا أو ساخطا ، لكن مشكلة الثورة هى ما عليه أخلاقنا نحن الذين نريد جلاء الانجليز، ونريد أن نرفع هاماتنا فوق جميع الرءوس ...

نحن الذين نعيش فى الدس والحقد والحسد ، نحن الذين نسمع كل يوم أسرة تلغ فى عرض أسرة، نحن الذين لا نصدق فى اليوم مرة ولا نقول كلمة الحق أبدا ...



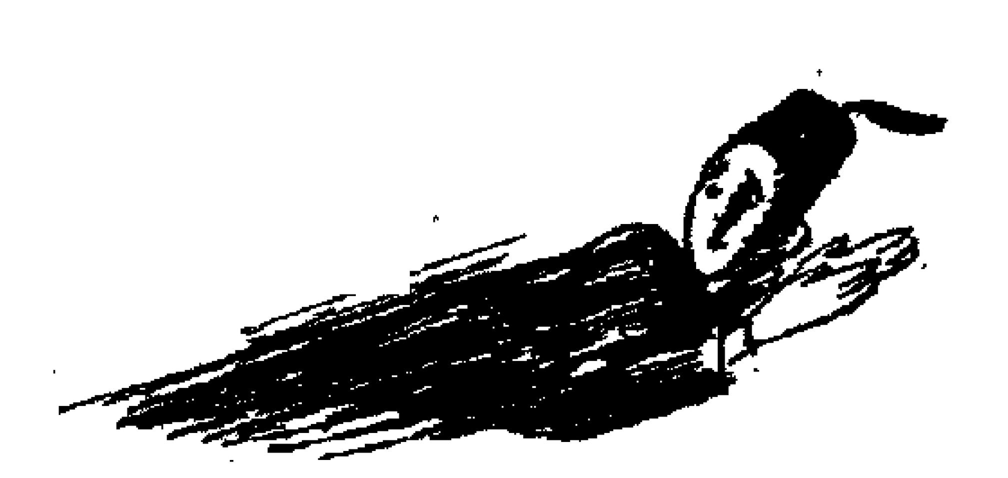
نحن الذين يأكل بعضنا بعضا ويكيد بعضنا لبعض .. ولاى مبرر ؟؟ لاتفه الاسباب تبين طبيعة الشر فينا وتظهر سجايانا الصغيرة .

هذه هى مشكلة الثورة ... كيف تنتزع من نفوسنا هذا الصغار وهذا السواد ؟ كيف تعالج الثورة نفسية سيدة جميلة أنيقة سمعتها بنفسى تتحدث فى عرض كل سيدة يمتدحها انسان ؟ سمعتها أكثر من مرة وناقشتها أكثر من مرة ، وعبثا حاولت أن أصرفها عن هذا السوء ، فقطعت علاقتى بها وبزوجها وبأسرتها فقد خشيت أن تتخيلنى سيدة جميلة حسناء ؟!



أستاذ في الجامعة ...

وما أتفه بعض أساتذة الجامعات ! يطلب زميله فيسأله عما طبخ وعما اشترى ، وعما يصنع ، تماما كما تفعل السيدات التافهات ، يؤدي حضرته زيارة في التليفون ، وتطول الزيارة — والله واقولها غير حانث — ساعة أو أكثر من ساعة في حديث فارغ لا يرضاه كتبة الارشيف في مصالح الدولة ، فالزمن عندهم اغلى وأثمن ، أما عند أستاذ الجامعة فالزمن ليس له حساب ، ودروس تلاميذه لا تحتاج الى تحضير أو دراسة ، ورأسه الخاوي قادر على زيارة التليفون ساعة بل ساعات في حديث ، بعضه للاسف الشديد يؤاخذ عليه قانون العقوبات !



سيد الاخلاق :

قالوا ساخرين ان الجبن سيد الاخلاق ! وتذكرني هذه الحكمة ، ويا لها من حكمة ! بقصة حكاها لي موظف في احدى الوزارات فصلوه أخيرا ، والتقى به صديق أو قل محسوب عليه سبق أن رقاه وسنده حتى أصبح قريبا من بعض الوزراء ... قابله هذا الصديق فجرى بعيدا عنه كما يجرى السليم من الاجرب فقد خشي أن يراه أحد من الناس فينقل الى رؤسائه أنه كان شجاعا وصافح مفصولا .. ونسى المسكين أن العيش والملح أقوى من الرؤساء ، وأن من لا يقيم وزنا لهذا الادام لا خير فيه لرئيس أو لوزير ، فهؤلاء جميعا سيتركون وظائفهم يوما ولا يبقى الا معروف العيش والملح وأنعم به من ادام ..

حقا ان بعض الناس في حاجة الى أن تطهر نفوسهم من الفكرة السائدة بأن الجبن سيد الاخلاق ؟!



فضل الثورة :

تزوجت أخيرا بعد انتظار دام نحو عشرين عاما في انتظار زوج كان الشرط الاول فيه أن يكون وارثا لالف فدان أو مرشحا على الاقل لهذا الارث الكبير ؟!

تزوجت لان الثورة حدت من هذه الفوضى وجعلت أثرى الاثرياء لا يملك أكثر من مائتي فدان ، وهو قدر كبير عندي ، لاني لا أملك فدانا ولا أعرف كم يضم الفدان من قراريط !

تزوجت المسكينة لا صاحب أطيان بل تزوجت موظفا في حدود الخمسين يتقاضى مرتبا لا يتجاوز الخمسين جنيها ، ووجدت بعد عشرين عاما وبعد أن بلغت نحو سبع وثلاثين سنة أن الخيرة فيما اختاره الله لها وأن الزواج ليس تجارة ، وأنه شيء لا يقوم بمال أو طين ..

أحمد الله أن عقدتها قد « انفكت » كما يقول أولاد البلد ، وأصبحت زوجة بفضل الثورة التى قربت بين الطبقات وأعادت العقول الى الرؤوس ، وأقنعت الكثيرات بفضائل الزواج ..



امهات الفائزين فى المسابقة فى دار مجلة بنت النيل وقد حملت كل واحدة طفلها فى اعتزاز وفخر

مع الفائزين فى مسابقة أصح طفل

فى عدد اكتوبر سنة ١٩٥٢ أعلنت مجلة بنت النيل عن مسابقة لاصح طفل فى مصر والشرق العربى اشترطت فيها أن يكون عمر الطفل المتسابق بين السنة والتسع سنوات وقررت اعلان نتيجة المسابقة فى اول يناير سنة ١٩٥٣ .

وبدأ سيل صور المتسابقين يتدفق على ادارة المجلة بشكل لم تعهده من قبل ولم ينته شهر نوفمبر الا واتضح للقائمين على هذه المسابقة أن ستة أعداد غير كافية لنشر الصور التى وصلت فرأت أن تؤجل اعلان النتيجة الى شهر مارس وضاعفت عدد الصفحات التى تنشر فيها صور المتسابقين حتى بلغت الست ولكن ظل عدد الصور المرسلة من القراء يزداد فرأت المجلة نفسها مضطرة الى تأجيل اعلان نتيجة المسابقة مرة ثالثة وزيادة عدد الصفحات المخصصة لها .

واخيرا ظهرت النتيجة فى عدد أبريل الماضى ففازت بالجائزة الاولى الطفلة سلامة محمد نجم وبالجائزة الثانية ليليان اسحق عزيز وبالجائزة الثالثة الطفل عبد العزيز محمد عبد العزيز وبلغ عدد المشتركين الذين نشرت صورهم وانطبقت عليهم شروط المسابقة ٢٧٦ ولو لم ننه المسابقة فى هذا الموعد لوصل عددالمشتركين الى ما يقرب من الالف .

وفى صبيحة يوم الخميس الموافق ٩ من ابريل الماضى اجتمع بمجلة بنت النيل آباء وأمهات الاطفال الفائزين فى **مسابقة اصح طفل** . وكان منظر الاطفال يبعث السرور والسعادة فى النفوس . فللطفولة نشوة وجمال يقدرهما كل انسان .

وكان فى استقبالهم الدكتورة درية شفيق وأسرة تحرير المجلة . وبعد تناول المرطبات ، اخذت للحاضرين بعض الصور التذكارية ، ثم توجهوا جميعا الى المحلات التى تفضلت بالمساهمة فى تقديم جوائز هذه المسابقة .

فزاروا أولا محلات الاستاذ بيير كلوفاس الخياط الشهير الذى رحب بهم وعرض عليهم مجموعة الازياء التى قام بتصميمها بنفسه لموسم الصيف فاختارت حضرة السيدة والدة الفائزة الاولى الطفلة سلامه محمد نجم فستانا غاية فى الاناقة وحسن الابتكار وقيمته خمسون جنيها قدمه حضرة الاستاذ كلوفاس مساهمة منه فى هذه المسابقة .

ثم توجه الجميع الى محلات تريدكو الكبرى بشارع شريف باشا بالقاهرة ، فاستقبلهم حضرات مديرو ورؤساء الاقسام بكل ترحاب وبعد أن جالوا فى مختلف الاقسام وشاهدوا أجمل المعروضات انتقلوا الى قسم ملابس الاطفال حيث اختارت حضرة والدة الفائزة الاولى الطفلة سلامه محمد نجم كسوة مكونة من الملابس الداخلية والخارجية ، قيمتها عشرون جنيها . كما انتقت أيضا حضرة والدة الطفلة ليليان اسحق عزيز الفائزة بالجائزة الثانية كسوة من الملابس الداخلية والخارجية قيمتها عشرة جنيهات مصرية وقد قدمت هاتين الجائزتين محلات تريدكو الكبرى .

وذهب حضرة والد الطفل عبد العزيز محمد عبد العزيز الفائز بالجائزة الثالثة الى محلات جاتينيو الكبرى بشارع محمد بك فريد بالقاهرة حيث استقبلهم حضرة مدير تلك المحلات . وانتقل بهم الى قسم لعب الاطفال حيث اختار الطفل لعبة قيمتها خمسة جنيهات قدمتها محلات جاتينيو الكبرى .

كما وزعت على كل طفل اشترك فى هذه المسابقة



اختيـــار الثـــوب

تفكير قبل الاختيار

علبـــــة بودرة تالك ماركة بوريال مقدمة من المســـيو جورج سبانوس الوكيل العام في مصر ·

هذا وقد انتهزت المجـلة فرصة وجود أمهات الاطفال الفـــائزين ووجهت الى كل واحدة منهن الاسئلة التالية:

السؤال الاول : ما هـــو شعورك حينما طالعت نبـــأ فوز طفلك في المجلة ؟

السؤال الثـاني : ما هي الصفات البارزة التي تعجبك في طفلك وما هي العيوب التي تضايقك فيه ؟

السـؤال الثالث : ماذا تتوقعين لطفلك من مستقبل ماذا تتمنين له ؟

وكان رد حضرة السـيدة والدة الطفلة سلامه محمد نجم على الاسئلة كالاتي :

« ان الشعور الذي خالجني لم يكن بالجديد علي وهـــو شعور بالفرح طبعا ، أما عدم حدته فناشيء من أن طفلتي الثانية قد فازت عدة مرات في مسابقات كهذه في لبنان·

ـ ان الصفات البارزة في طفلتي هي تلك التي أهلتهـا لنيـل الجائزة الاولى ، أما العيوب التي تضايقني فيهـا فهي غيرتها من شقيقتهـــا وعنادها ·

ـ ان هذه المسألة متروكة للظروف وميول ابنتي نفسها ونحن « أنا وزوجي » نحاول أن نعد الطفلة اعدادا طيبـا لمواجهة الحياة بحيث تنـال حظا طيبا من التعليم وبحيث تحيط بها صحبة منتقاة من لداتها ، وبالطبع أنا أتمنى لها كل سعادة وهناء ·

أما والد الطفلة لليــــان اسحق عزيز الفائزة الثانية فقد قال بعد أن استمع الى اجابة والدة الفائزة الاولى انه لن يضيف شيئا عليها ففيها الكفاية كل الكفاية بالنسبة لطفلته لليان ·

وكانت والدة الطفل عبد العزيز محمد عبـــد العزيز فرحة مستبشرة وهي تجيب على الاسئلة الواحد تلو الاخر قالت لنا :

ـ ان شعورها طبعا هـو شعور كل أم لها طفل حقق فوزا تتمناه له في كل أبواب الحياة ·

وردت على السؤال الثاني قائلة :

ـ ان صحته جيلة وكذلك ملامحـــه ، أما عيـــوبه التي تضايقني فهي العنـاد والاصرار على الحصول على كل ما يريده بكل الطرق وخاصة البكاء ··· والخلاصة فطفلي « شقي » جدا ·

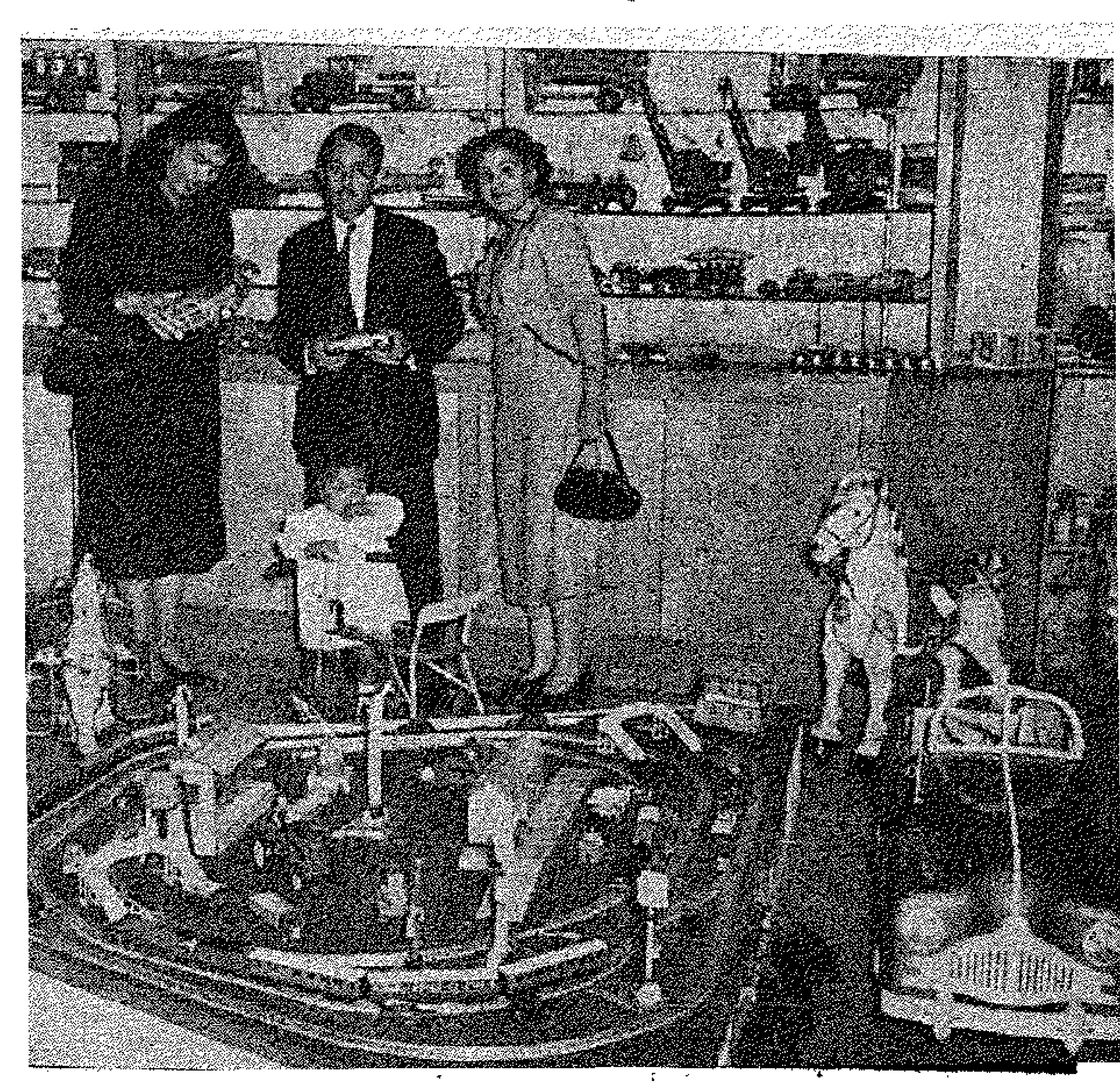
واختتمت اجاباتها بقولها:

ـ نحن نعمل كل ما في وســـعنا في سبيله ، أما المستقبل فبيد الله كما انه خاضع لظروف الحياة ورأى الولد نفسه حينمـــا يشب ويكبر ·

وان بنت النيل اذ تهنيء الاطفال الفــائزين بفوزهم تشكر كل الشـكر حضرات القراء والقـــارئات الذين ساهموا في هذه المسابقـة الفريدة سواء أدلوا بأصواتهم أو أرسلوا صور أطفالهم ، وترجو من الذين لم يتسلموا علبـــــة بودرة بوريال أن يتقـدموا لتسلمها في أقرب وقت ·

وستنظم بنت النيـــل مسابقة جـديدة تأمل أن يكون الاقبال عليها مثـــل الاقبال على هذه المسابقة ·

والد ووالدة الفائز الثالث في محلات جاتينيو







هنا يصنعون الأمهات

ترى .. هل يمكن للفتاة ان تجمع بين العمل والبيت فى آن واحد ؟! ان الكثيرين لا يؤمنون بان المرأة تستطيع ان تقوم باى عمل وتؤدى واجبها نحو بيتها فى نفس الوقت .. واذا ضربت لهؤلاء مثلا بامرأة من النساء اللائى نقابلهن فى حياتنا اليومية .. فاننا سنجد حتما من يقول : ومن يدرينا ماذا تعمل فى بيتها ؟ ربما تركت امره للخادمات يرتبنه وفق هواهن !

واني لا احب ان اجادل هؤلاء ولكنى اقدم لهم هذا التحقيق الصحفى الذى يثبت ان الفتاة حين تتعلم لا تهتم بالمواد العلمية فحسب وانما تتعلم ما يحتاجه بيتها قبل اى شىء آخر .. والدليل على ما اقول هو تلك الصور التى نشاهدها مع هذا الكلام والتى اخذت لطالبات المدرسة الثانوية التجارية للبنات .

* * *

ان السيدة احسان زكى ناظرة المدرسة تؤمن بأن الفتاة لا بد أن تتعلم شئون بيتها وتتقنها بجانب اتقانها للمواد العلمية وقد دلت الاحصاءات على أن خريجات المدرسة بالرغم مما يقمن به من مجهود شاق فى أعمال البنوك والشركات فان اللائى تزوجن منهن قد اثبتن أنهن أمهات صالحات ، جديرات بان يقدمن لنا الاجيال التى ستبنى مجد الوطن .

ففى كل عام يخرج من المدرسة مائة وعشرون طالبة قد يسمع الانسان عن نجاحهن ولكن لا نجد شخصا واحدا يهتم بأن يقدر المجهود المضنى الذى يبذل فى اعداد كل واحدة من هؤلاء لكى تواجه المجتمع الذى تعيش فيه ..

تدخل الفتاة وقد حصلت على الشهادة الابتدائية .. فلا يكتفى باستكمال محصولها العلمى فى السنتين الاوليين بل تتعلم كيف تدير شئون بيتها وكيف تنظم مطبخها بحيث لا تكلف زوجها كثيرا فى مستقبل حياتها ، وبجانب هذا تتعلم التفصيل والخياطة الى جانب العلوم المختلفة .

وتفسر السيدة احسان زكى اهتمامها بالرياضة البدنية بأنها ترمى الى خلق هذه العادة فى الفتاة فتشب عليها وتخلق بيتا صحيحا لا تزوره العلل .

وتفسر السيدة احسان زكى اهتمامها بالرياضة البدنية بأنها ترمى الى خلق هذه العادة فى الفتاة فتشب عليها وتخلق بيتا صحيحا لا تزوره العلل والاسقام

ومن الغريب أن المدرسة تبذل ما فى وسعها لكى تقدم لنا جيلا من الفتيات الصالحات ، وتبذل الفتيات مجهودا جبارا أيضا لكى يفدن مما يتعلمن .. ولكن وزارة المعارف لا تقدر فيهن هذا المجهود وتعمل على اضاعته هباء ... فجدران البناء تقع تدريجيا ولا حل لها ، والآلات التى تتعلم عليها الفتيات قد مضى عليها الزمن وتقدم من بعدها العلم ولا تعرف الطالبات من أمر الآلات الجديدة شيئا اللهم الا فيما يقمن به من رحلات علمية يزرن فيها الجمارك والبنوك والشركات حتى يعرفن أحدث النظم التى تسير عليها هذه المؤسسات ولكى يحطن علما بما قدم العلم للتجارة من مستحدثات تسهل العمل وتزيد الانتاج .

ان القاهرة بأكملها لا توجد بها سوى مدرسة تجارية واحدة للبنات فلن يضير وزارة المعارف شيئا أن تشترى بضع آلات لن تكلفها أكثر من بضع مئات من الجنيهات لن ترهق ميزانية الدولة وستستفيد منها فائدة كبرى .

ثم البناء .. ان (البدروم) قد استغلته المدرسة أيضا ليكون مكانا لدروس التدبير ولولا هذا لما استطاعت المدرسة أن تؤدى رسالتها ..

وعلى العموم ان تعليم البنات تعليما تجاريا لن يشغل الفتاة عن بيتها وما فيه ، بل ان الشركات قد تنبهت لتقدم الفتاة فى هذا المضمار فاستخدمت الفتيات قبل الرجال لانهن أظهرن مهارة وصبرا فى تأدية عملهن .

وانا نرجو أن يسعى الجميع لمعاونة الفتاة المصرية على مواجهة مستقبل حياتها والالمام بجميع نواحيها حتى تصير أما نعتمد عليها فى بناء أجيالنا .

فتحي محمد عبده







النساء فى هيئة الامم المتحدة

« تعترف الامم المتحدة بحقوق المراة وتفسح لها مكانا لتحتل مقاعد الشرف فى الجمعية العمومية »

كان من النادر منذ سنوات العثور على امرأة بين الدبلوماسيين، أما اليوم فان من يشهد جلسات الجمعية العامة للامم المتحدة ، يرى عددا كبيرا من النساء جالسات بين زعماء العالم ٠

لا يقل عدد الدول التى تشترك المرأة فى عضوية وفودها لدى الدورة السابعة للجمعية العامة عن ٢٢ دولة ، ففى الصف الاول من مقاعد الجمعية تجلس مسز فرانكلين د٠ روزفلت بين السفير وارن اوستن والسفير ارنست جروس من أعضاء وفد الولايات المتحدة كما تجلس ضمن أعضاء وفد المملكة المتحدة مسز ا٠ ايمت ومدام س٠ م٠ سبرانسكايا ضمن أعضاء وفد الاتحاد السوفييتى ٠

واذا نظر الانسان الى الوفود الجالسه فى الصفوف الاخرى ، حسب الترتيب الابجدى ، يجد للمرأة مكانا بين أعضاء وفود بلجيكا وبوليفيا وروسيا البيضاء وكندا وشيلى وتشيكوسلوفاكيا والدانمرك وسان دومنيك وفرنسا والهند واندونيسيا والعراق وهولندا والنرويج والباكستان وبولندا السويد واوكرانيا ٠



وثمة امرأتان على رأس وفدين من وفود الدول لدى الامم المتحدة، احداهما هى مدام فيجايا لاكشمى بانديت ، سفيرة الهند السابقة فى موسكو وواشنطن وشقيقة النانديت نهرو ، رئيس وزراء الهند، والاخرى هى الدكتورة جرترودا اسيكانيوفا كاكرتوفا نائبة وزير الخارجية فى تشيكوسلوفاكيا ٠

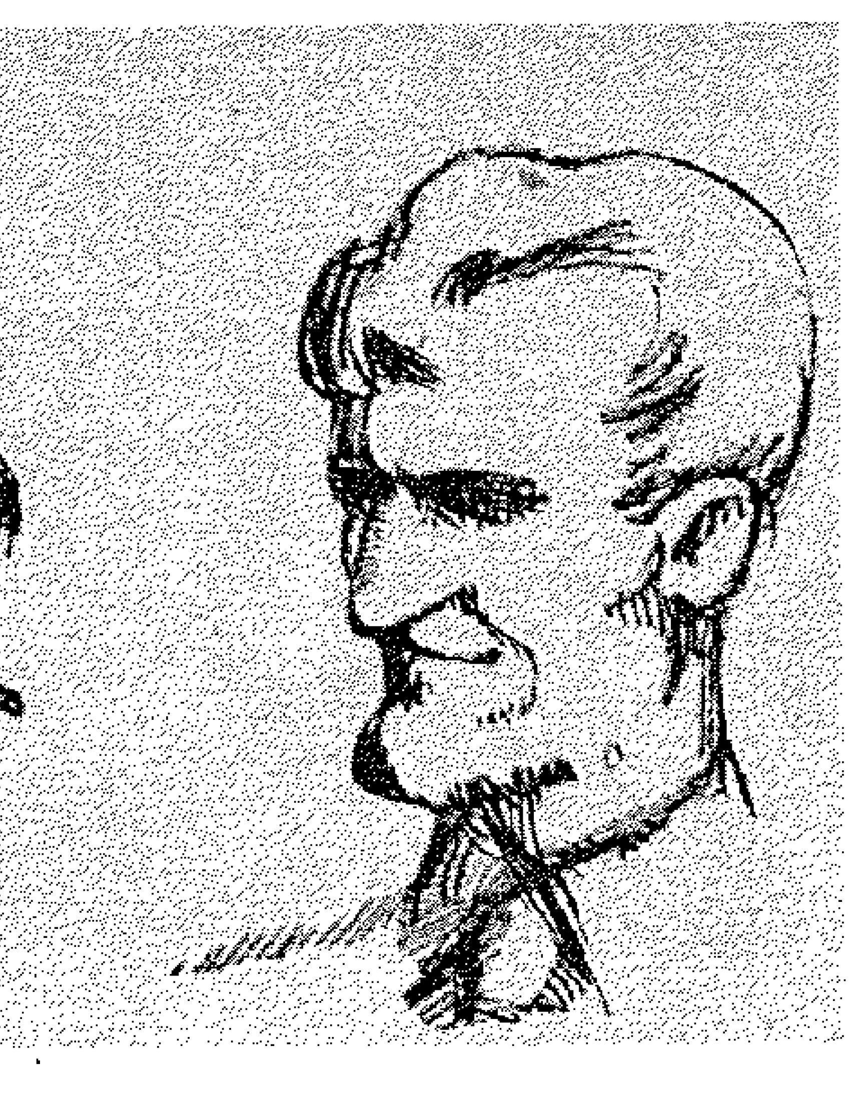
ولهذه النساء تأثير فى مجريات الحوادث ، وفى تاريخ عصرنا هذا، بما يعربن عنه من آراء ، سواء فى المناقشات العامة بالجمعية أو فى أثناء اشتراكهن فى بعض اللجان الهامة ٠ فهن يساهمن فى القرارات التى تتخذها الامم المتحدة بشأن مختلف المسائل السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والقانونية ٠

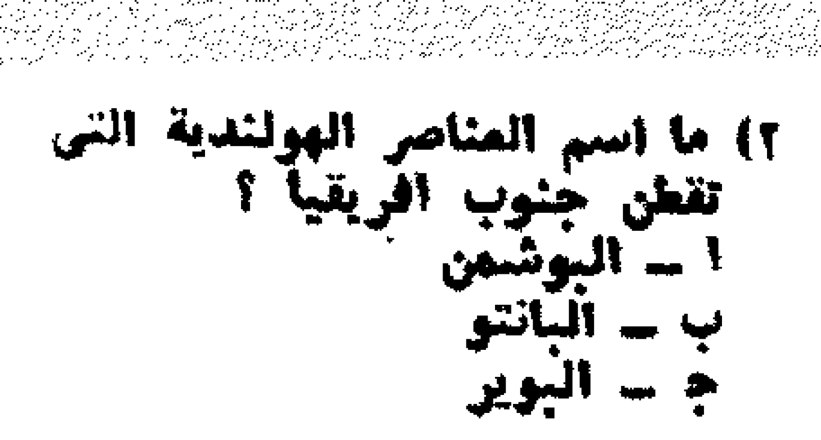
وهكذا كان للدورة السابعة للجمعية العامة الفضل فى زيادة أهمية الدور الذى تلعبه المرأة فى المجالس الدولية ٠

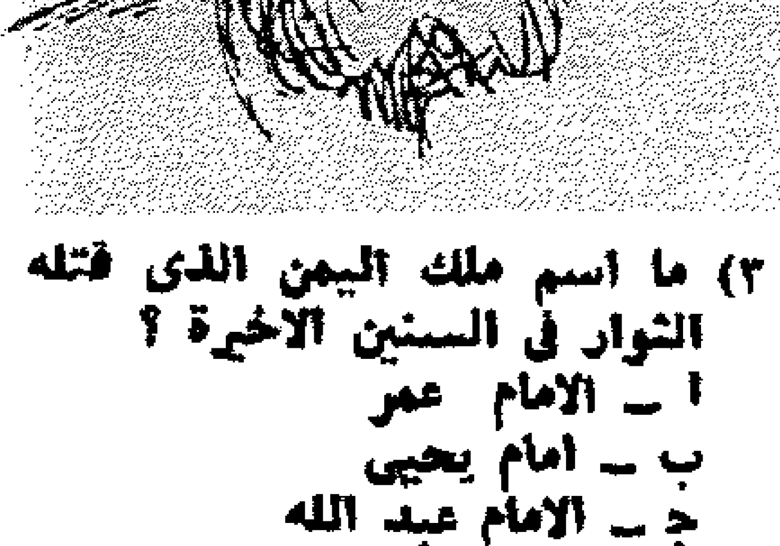




امتحن معلوماتك التاريخية







١) ما اسم رئيس الولايات المتحدة الامريكية الذى حرر العبيد ؟

ا ـ جيفرسون
ب ـ لنكولن
جـ ـ ولسن

٢) ما اسم العناصر الهولندية التى تقطن جنوب افريقيا ؟

ا ـ البوشمن
ب ـ البانتو
جـ ـ البوير

٣) ما اسم ملك اليمن الذى قتله الثوار فى السنين الاخيرة ؟

ا ـ الامام عمر
ب ـ امام يحيى
جـ ـ الامام عبد الله

عند الامتحان



نحن الان فى شهر مايو أى فى شهر الامتحانات .. ان انوار غرف الاستذكار لا تنطفىء فى هذا الشهر الا بعد منتصف الليل فى العادة وعيون الطلبة والطالبات لا تنام الا بعد هذا الوقت .. ولكن الاهم حقا هو أعصابهم وعقولهم .

فى هذه الفترة ، أى فى آخر العام الدراسى نجد أعصاب المستذكرين وعقولهم حساسة جدا ومجهدة جدا ، وذلك لسيطرة فكرة واحدة عليها هى فكرة الامتحان ..

ان الامتحان شر لا بد منه ان شئت الصراحة وعلى هذا الاساس يجب أن تواجهيه . اننا فى مضمار حياتنا اليومية العادية نواجه آلاف الاختبارات دون أن نحس أو نشعر ، ودون أن نعى أيضا .. نجتاز هذه الاختبارات بنجاح .. والواقع اننا يجب أن نواجه « الامتحان » وكأنه أمر من أمور حياتنا العادية رغم ما يحيط به من مظاهر تؤثر فى نفسيات الكثيرات من طالباتنا .

وعلينا الان أن نعرف لك الامتحان . ولن نقول لك كلماتنا التى قلناها فى الاسطر السابقة ، أى انه شر لا بد منه ، لانك ولا بد قد حفظتها عن ظهر قلب ، ولكننا سنقول لك انه ليس سوى محاولة ومحاولة رسمية لاثبات ان شخصا ما قد انتهى من مرحلة تعليمية معينة وذلك تمهيدا لانتقاله الى مرحلة أخرى أعلى من السابقة .

هذا هو التعريف المجرد للامتحان دون تزويق او لف أو دوران ...

وهذا الامتحان قد لا يؤدى المهمه المفروض انه وضع لتحقيقها او بمعنى آخر اثبات ان شخصا قد انتهى من مرحلة دراسية معينة بسبب بعض الظروف الخارجة عن ارادته ولكن موضوع بحثنا الان لن يكون هذه الظروف الطارئة اذ هى كثيرة وشخصية فى كل حالة تقريبا ..

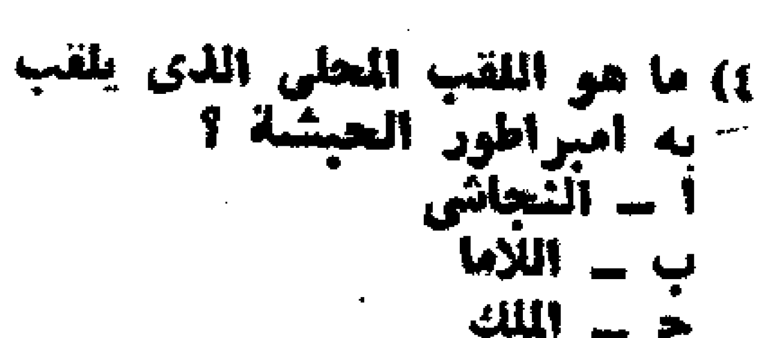
ان ما نريد مناقشته الان هو كيف نجعل الانسان فى حالة تمكنه من التفاعل تفاعلا حرا كاملا يؤدى الى الغرض المنشود مع هذ التجربة ، أى الامتحان .

ان الطالبة عندنا فى مصر أو على العموم فى الشرق لا يشغل بالها من الامور الا ما يتعلق بدراستها وعلى هذا الاساس يجب اعتبار كل شىء يعطلها عن الامتحان وهما طارئا ليست له أرض ثابتة يقف عليها .

وهذه الاوهام كثيرة يخترعها العقل البشرى غالبا كيما يبرر بها عدم رغبته القيام بأى مجهود جبار مثل ذلك المجهود الذى سيبذل لاحراز النجاح فى الامتحان .

وأول هذه الاوهام الاعتقاد فى المرض بينما تكون الطالبة غير مريضة اطلاقا .. وقد ذكرت حجة المرض بالذات





٤) ما هو اللقب المحلى الذى يلقب به امبراطور الحبشة ؟
أ ــ النجاشى
ب ــ اللاما
جـ ــ الملك



٥) فى عهد من اشترت انجلترا حصة مصر فى أسهم قناة السويس ؟
ا ــ الخديو توفيق
ب ــ الخديو اسماعيل
جـ ــ السلطان حسين كامل
(الاجابة الصحيحة ص ١٣)

لانها منتشرة عندنا والرد عليها غاية فى البساطة اذأن الحقيقة التى توصل اليها العلماء تقول بأن العقل البشرى فى مقدوره العمل والعمل الى ما لا نهاية وذلك اذا كان عمله غير مصحوب بمجهود عضلى شاق ٠

فلتعلم كل طالبة ان فى امكانها احرازالنجاح اذانظمت نفسها ورتبت أمورها بحيث تستذكر عشر ساعات يوميا ٠٠ ففى هذا الكفاية ، كل الكفاية ٠

وثانى هذه الاوهام أهمية ما يحدث عادة لدى الطالبات ذوات الحساسية الشديدة من اصطدام شعورهن بكرامتهن باحتمال الرسوب فى الامتحان مما يؤدى الى عدم التركيز والتشتت بينما هذا التركيز هو أهم مستلزمات النجاح ــ لا فى الامتحان فقط ــ ولكن فى الحياة أيضا ٠٠

ان التركيز هام جدا ومن ألزم لوازم كل عمل يقوم به الانسان ، والعمل العقلى بالذات فى حاجة الى التركيز ولذا يجب العمل بكل جهد بحيث تبتعد كل طالبة عن الاجواء التى تساعد على التشتت ٠

والان اليك بنصائحنا حتى تؤدى امتحانك بطريقة صحيحة ٠

١ ــ عليك بتسجيل كل ما يرد الى ذهنك مباشرة عقب التفكير فى السؤال فقد ثبت أن هذا هو الاصح وانه لا داعى لسؤال صديقة تجلس بجوارك هل هذه الاجابة هى الصحيحة أم لا ؟ ان مثل هذ الاسئلة ان دلت على شىء فانما تدل على تشكك فى نفسك وان أنتجت شيئا فلن تنتج سوى التشتت ٠

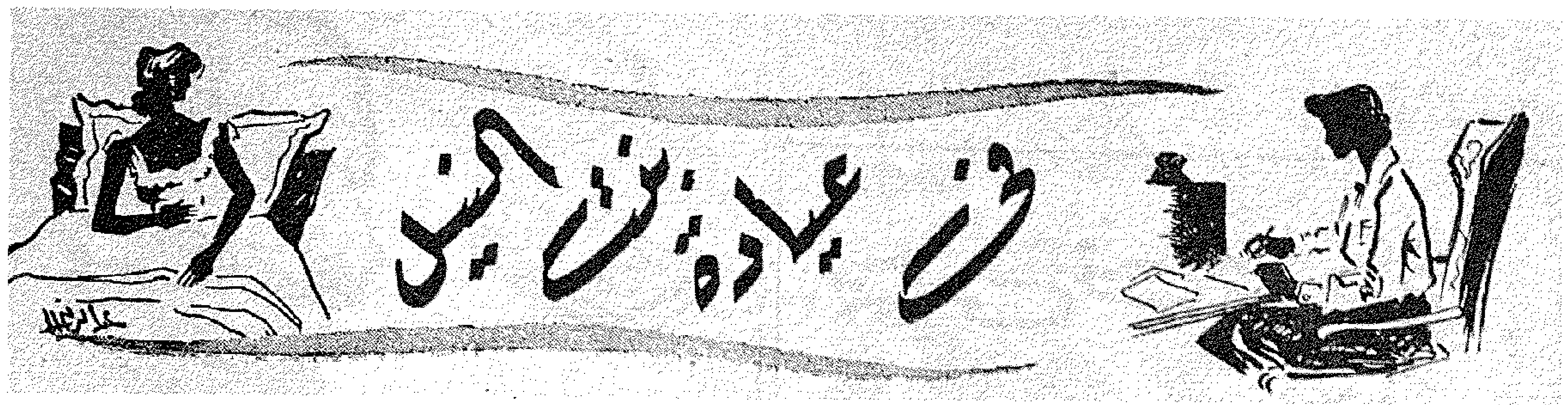
٢ ــ عليك بتلافى التطويل فى الاجابة لانه سيشتت فكرك وقد يخرج بك عن المطلوب٠ تعلمى كيف تعطين أفكارك الالفاظ المناسبة ٠

٣ــ حاولى باستمرار كتابة اجاباتك على شكل نقط لان هذا يشعر المصحح بانك ملمة بالموضوع محيطة به من كافة نواحيه ٠

٤ ــ لا تحاولى التفكير فى المادة التى ستؤدين الامتحان فيها فى اليوم التالى بينما أنت فى لجنة الامتحان لان هذا من الخطورة بمكان ، ركزى نفسك فى المادة التى تجيبين عن اسئلتها ٠

٥ ــ واخيرا لا تراجعى ليلة الامتحان الا المادة التى سبق لك ان استذكرتها من قبل لان قراءة أى شىء جديد لن ينتج سوى انهاك عقلك وتشتيت فكرك٠ ان المراجعة ان هى الا المام استعراضى للتفاصيل والامتحان الذى يليها ليس سوى امتحان لقدرة الانسان على هذا الالمام

٠ ١ خ٠





للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

لعله من الصعب جدا أن نجد من يجادل فى فائدة رضاعة الام من ثدى أمه ، فلبن الام لا يعادله أى لبن آخر في تركيبه المناسب لنمو الطفل والرضاعة تساعد على رجوع أعضاء جسم الوالدة الى حالتها الطبيعية كما كانت قبل الحمل ، وكذلك تجمع الامهات على كثرة المضار والمضايقات التى تسببها الرضعات والالبان الصناعية مهما تختلف أنواعها ومصادرها ولكن بالرغم من كل ذلك نجد أنه من النادر ان تجد الام التى لا تسارع فى فطام ابنها عند أول بادرة لاى مشكلة تصادفها أثناء الرضاعة فتحرم الطفل من غذائه الطبيعي وتعرضه للمرض نتيجة للوصفات الغذائية أو الالبان الصناعية ولا توجد الا بعض الحالات القليلة التى تضطر فيها لحرمان الطفل من أمه ، خوفا عليه ومراعاة لحالته هو ، فلو كانت الام مصابة بمرض معدى مثل السل مثلا ، فاننا نفصل الطفل عن أمه خوفا من اصابته من أمه .

وقد تحتج بعض الامهات بعدم ظهور الحلمات ، أو بامتناع الطفل الضعيف من مص الحلمات ، واستخراج اللبن منها ولكن هذا العذر غير مقبول طبعا ، فمن الممكن استخراج اللبن بشفاطة أو بالتدليك ثم يعطى للطفل بالمعلقة أو بالثدى الصناعى .

وقد تعتذر بعض الامهات بضعف الصحة العمومية .. ظنا أن ضعف صحتهن يؤدى لنقص أو تغيير فى تركيب اللبن ويطلبن ارضاع الطفل غذاء صناعيا خشية عليه من الضعف ، ولكن التحاليل الطبية تثبت أن تركيب اللبن لا يتأثر كثيرا بصحة الام أو ضعفها اللهم الا من نسبة بعض الفيتامينات ومن المؤكد أن الام تستطيع تعويض هذا النقص لو تناولت بعض الاغذية الجيدة بنصف ثمن ما سوف تصرفه على طفلها من أثمان الادوية والفيتامينات والالبان الصناعية أو الطبيعية بعد فطام الطفل .

وتستعد غدد اللبن في الثدى طول مدة الحمل لافراز اللبن متأثرة بافرازات المبيضين والمشيمة (الخلاص) فيكبر حجمها وتتغير لون الحلمتين ، حتى اذا ما جاء أوان الولادة نزل اللبن نتيجة لافرازات الغدة النخامية عن عملها ويستمر افراز اللبن نتيجة لعاملين مهمين هما :

١ – رضاعة الطفل من الثدى .

٢ – تفريغ الثدى مما فيه من اللبن ، فاذا لم يتم ذلك كما يحدث عند وفاة الطفل المولود مثلا – يتوقف افراز اللبن من نفسه ، فذا فهمنا ذلك ، فهمنا أهمية التشدد فى اعطاء الثدى للطفل كأسرع وأحسن طريقة لافراز اللبن من الثدى بدلا من الجرى وراء الادوية والاعلانات عن الخلاصات المختلفة للاكثار من اللبن ، فالطريقة الوحيدة العملية لضمان استمرار نزول اللبن هى الاستمرار فى اعطاء الثدى للطفل المولود ، فيعطى الطفل الثدى بضع دقائق فى مدة الاربع وعشرين ساعة الاولى من بعد الولادة ليمتص منها الافرازات المائية الموجودة بالثدى منذ منتصف مدة الحمل ، وهذه الدقائق على قلتها لها فائدتها الكبيرة فى تنبيه الثدى لافراز اللبن زيادة على فائدة المولود منها طبيا وغذائيا ، ويكفى اعطاء الثدى مدة خمس دقائق لكى يفرغ أغلب ما فى الثدى فاذا ترك الثدى فى فم الطفل مدة أكثر من ذلك قد تتسبب فى التهاب الحلمات أو تشققاتها .

والكميات التى يحتاجها الطفل فى الايام الاولى قليلة فيجب ألا تغالى الام فى اعطائه ما يزيد عن حاجته من السوائل السكرية الكثيرة التى قد يتقايأها ثانية أو تتسبب فى افساد نظام الهضم فى الايام الاولى بعد الولادة .

كما قد تغالى بعض الامهات فى أخذ بعض الاغذية ظنا منهن أنها تزيد فى ادرار اللبن ، والتى كثيرا ما تسبب مضايقتهن أكثر مما تفيدهن ، فليس من السهل على الام أن تغير تركيب لبنها بتغير كميات طعامها ، وعليها ألا تغير من طعامها المعتاد ولا من نظام تناوله ما دام هذا الغذاء يحتوى على الكميات المناسبة من المواد الزلالية مثل البيض واللبن واللحوم والجبن والفواكه والخضر . ولعلنا لا ننسى أن الام هى الوحيدة التى تقرر ان كان هذا الغذاء هو المناسب لها من عدمه ، فعليها أن تمتنع عن الطعام الذى تلاحظ أن له تأثيرا ضارا عليها أو على طفلها ، فبعض الاطعمة قد تتسبب فى الاقلال أو تغيير طعم اللبن فى بعض السيدات ، وبعضها قد يتسبب فى عسر هضم الطفل ، ولكن لايمكن الوصول اليه الا بالتجربة الشخصية .

الرمد الربيعي

للدكتور احمد محمود عبد النبي
حكيمباشي الرمد بمستشفى باب الشعرية

فى مثل هذه الايام من كل عام – أى فى فصل الربيع – تزداد الشكوى عند بعض الاشخاص من مرض بالعينين يسمى (الرمد الربيعى) ٠ وليس لهذا المرض سبب معروف الا أن معظم أطباء العيون يميلون الى الاعتقاد بان هذا المرض ظاهرة من ظواهر ازدياد الحساسية مثله فى ذلك مثل الارتيكاريا التى تصيب الجلد بعد أكلة من البيض أو السمك مثلا ٠

والرمد الربيعي قليلا ما يرى فى البلاد الباردة مثل انجلترا وفرنسا وألمانيا ولكنه يكثر فى البلاد الحارة صيفا مثل مصر والبلاد الواقعة على حوض البحر الابيض المتوسط كذلك تختلف حدة أعراضه حسب شهور السنة ، ففى البلاد ذات الشتاء البارد تبدأ الاعراض فى شهر مايو ويونيو ، وتكاد تختفى فى الشتاء ٠٠ ولكن فى البلاد الحارة نجد أن أعراض هذا المرض تظهر طوال أيام السنة ٠

والرمد الربيعي يعتبر مرض الشباب حيث يصيب الشبان والشابات وخاصة الذين تتراوح أعمارهم بين السادسة وسن العشرين ٠٠ ونادرا ما يصيب شخصا بعد سن العشرين ٠

وهو يصيب العينين حيث يشعر المريض بأكلان شديد بالعينين مع افراز مخاطى قليل واحمرار بالملتحمة (بياض العينين) وعندما نقلب الجفن الى أعلى نجد أن بسطحه الداخلى مربعات صغيرة متراصة بجانب بعضها ذات لون أبيض كأنه قد سكب عليها قليلا من اللبن ٠٠ وعند فحص هذا الافراز بالميكروسكوب نجد به خلايا خاصة هى التى تميز هذا الرمد عن بقية الارماد ٠٠ وقد ينتج عن هذا المرض فى بعض الاحيان ارتخاء فى الجفون فيبدو المصاب كمن يغالب النعاس ٠

العلاج :

هذه الاعراض تعاود المريض سنويا لمدة تتراوح بين ثلاث وخمس سنوات ، ولكن قد تزيد هذه المدة أو تنقص ثم يشفى المريض تماما بدون أن يترك أثرا فى العين ٠

ولتخفيف حدة هذه الاعراض ينصح المريض بتغيير الجو فى الصيف ووضع نظارات سوداء لحفظ العينين من أشعة الشمس ، والاتربة مع استعمال بعض القطرات المسكنة ٠٠ ويجب عدم استعمال أى نوع من القطرة أو الغسيل الا بعد استشارة الطبيب لتقرير اللازم ٠

الاجابة الصحيحة

على الاسئلة المنشورة فى صفحة ١١

١ – لنكولن
٢ – البوير
٣ – الامام يحيى
٤ – النجاشى
٥ – الخديو اسماعيل

اشتركى فى نشاط بنت النيل
لمكافحة الامية بين الرجال والنساء

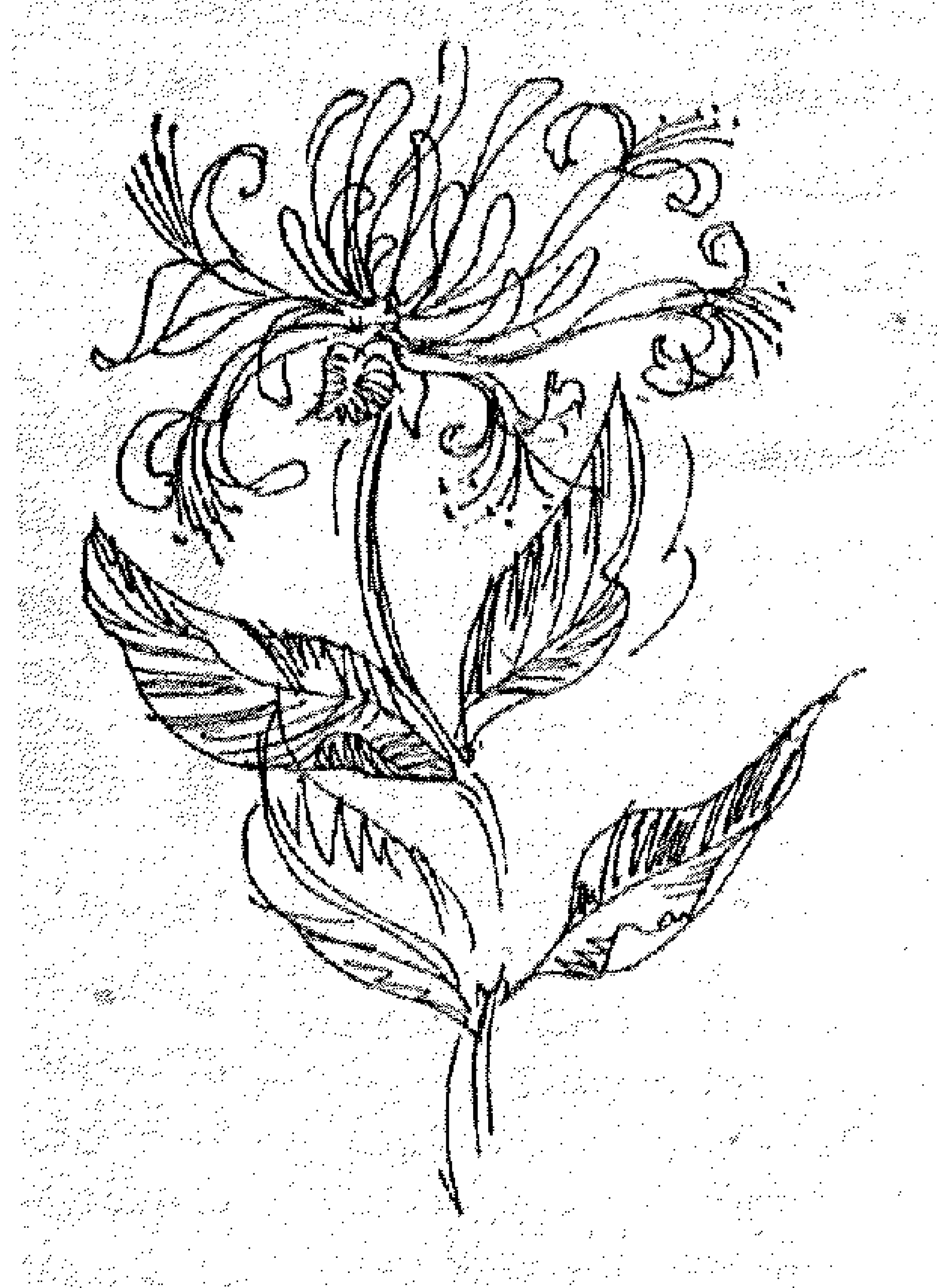
صحة أسنانك



ان الابتسامة الجميلة لا تعتمد على بياض الاسنان ولمعانها فقط ولكنها تعتمد على عدة عناصر اخرى تكمل هذا العنصر الذى ذكرناه . هذا وانه لمن حسن الحظ أن طب الاسنان قد ارتقى وقفز الى الامام فى السنين الاخيرة بحيث اصبح فى مقدورنا ان نحصل على اسنان جميلة وصحيحة فى نفس الوقت ونحن مطمئنات ان اكثر الاطباء يعتنون الآن لا بالناحية الصحية فقط للاسنان ولكن بناحية الشكل

واول واجب عليك ان كنت حريصة على الحصول على اسنان جميلة وصحيحة هو أن تراقبى غذاءك ثم عليك بعد ذلك بتنظيف أسنانك بالمعجون والفرشاة مرتين يوميا واخيرا لابد لك من أن تترددى على طبيبك مرتين سنويا على الاقل . وقد يخيل اليك ان هذه الواجبات امرها سهل ولكن الواقع أثبت غير ذلك فقد تبين أن ثلاثة من كل خمسة لا ينفذونها رغم معرفتهم وايمانهم بها

ان الاغذية المنتشرة عندنا نحن المصريات اغذية غير صحية اطلاقا واليها ترجع أسباب امراض اسناننا . ان اغلب هذه الاغذية مكون من النوع الدسم الهش فى حين ان الاغذية الصحية حقا يجب ان تكون من نوع مخالف وانا اقصد ان المضغ عملية لازمة واساسية لتقوية الاسنان ولصحة اللثة لجعلهما قادرين على تحمل ومقاومة امراض الفم . ان أخطر انواع الاغذية على صحة أسنانك هى السندويتشات والكعك والشطائر وانواع الحلوى المختلفة ..



ولتنظيف الاسنان يجب العناية باختيار نوع الفرشاة المستعملة وكذلك نوع المعجون . ويجب ان تستعمل الفرشاة رأسيا لا افقيا لان هذه الطريقة تقوى اللثة وتساعد على تنظيم الدورة الدموية اللازمة لصحة لثتك . ويستحسن الاعتماد على الاختبار الشخصى لاختيار المعجون المناسب لان مايتلاءم مع غيرك قد لا يتلاءم معك

واما نصيحتنا لك بزيارة طبيب اسنانك مرتين على الاقل كل عام فهى من قبيل الاحتياط فنحن نؤمن بان الوقاية خير من العلاج ولذا يجب عدم انتظار المرض ثم علاجه بل يجب اتخاذ كل الاحتياطات قبل وقوعها . أن الاسنان واللثة من المناطق الحساسة جدا فى الجسم الانسانى ولذا فهى معرضة اكثر من غيرها للمرض ... ويمكننا ان نؤكد دون مغالاة ان الكثير من الامراض الاخرى أو مضاعفاتها على الاقل ناشىء من الاسنان ومرضها . اننا نطلب منك العناية باسنانك حفظا لصحتك العامة . اياك والاهمال اذا وجدت اسنانك مصابة بأى مرض ... واذا احتاج ضرسك الى حشو بادرى الى حشوه ويستحسن ان تطلبى من طبيبك ان يكون نوع الحشو من البلاستيك بدلا من الطريقة القديمة فلقد تبين أن الحشو البلاستيكى يعمر اكثر ولا يؤذى صحيا .





ديوان المحاسبة «فى البيت»

للاستاذ سليمان على الدين
المفتش بديوان المحاسبة

لا تعجبى ياسيدتى لعنوان هذا الحديث ، فان الدولة اذا كانت فى حاجة الى ديوان للمحاسبة ، لمراقبة ميزانيتها ، فى تحصيل ايراداتها وانفاق مصروفاتها فان البيت بدوره ، وهو ذو الميزانية المحدودة الموارد والنفقات الكثيرة المتزايدة فى حاجة الى ديوان للمحاسبة لمراجعة ايراداته ومصروفاته ٠

فأما عن ايرادات الاسرة، فانها قد تكون جامدة ليس من اليسير زيادتها ، كأن يكون رب البيت موظفا ماهيته تكاد تكون ثابتة ، أو صاحب أملاك ذات دخل محدود ، غير أنه اذا كان من الممكن زيادة الايراد بأداء الزوج عملا آخر فى أوقات فراغه ، فان هذا يؤدى الى اضافة مبلغ جديد الى موارد ميزانية المنزل ، كما قد يترتب عليه بجانب هذا وفر فى النفقات التافهة التى قد يصرفها الزوج فى قضاء الوقت الفائض بالمقاهى والسهر فى الخارج، لا سيما اذا استطعت أن تهيئى له جوا جميلا فى المنزل بحيث لا يفر منه الى الخارج ٠

واذا كانت موارد البيت لا تكفى رغم هذا ، وكنت تستطيعين ياسيدتى أن تؤدى عملا كريما ـ بعد اتفاقك مع زوجك طبعا ، وبعد أن تتأكدى من أن هذا العمل لن يضر بيتك ولن يترتب عليه اهمال العناية بأطفالك وزوجك ـ اذا كان الامر كذلك فلا ترددى فى أن تقفى الى جانب زوجك فى كفاحه فى الحياة ليجمع كل منكما ما يستطيع لبناء عشكما الجميل ٠

أما مصروفات البيت ، فأنت ياسيدتى المسئولة الاولى عن مراقبتها وتنظيمها ومحو الاسراف منها ، فأنت وزير ماليةالمنزل الذى توضع بين يديه الاموال ليتصرف فيها بحكمته وكياسته ٠

ومن المصروفات ما هو ثابت كالايجار، فلا حول لك ولا قوة فى تخفيضه ، ومنها ما يمكنك بلباقتك أن تقللى منه دون أن يؤثر ذلك فى مستوى معيشة الاسرة ٠

انك تستطيعين مثلا ياسيدتى ـ وأرجوألاتغضبى ـ أن تخفضى ما تصرفينه فى شراء مستحضرات التواليت والتجميل دون أن يقلل ذلك من جمالك٠ وأما عنملابسك فيجب ألا تسرفى فيها بحيث تحتمل ميزانيتك ، بلأنظرى الى طاقتك أولا ، فان كانت مواردك تسمح بمتابعةالمودات المتغيرة فلا بأس عليك ، أما اذا ضاقتميزانيتك عنذلك فلا تحزنى ولا تبتئسى فان حسن اختيار أقمشة ثيابك والعناية بحياكتها قديعوضك كثيرا عن الملابس الفاخرة وقد يضفى عليك فستان بسيط روعى فيه الذوق السليم أضعاف ما يضفيه عليك فراء غال مرتفعالثمن٠ انك اذا حكمت العقل ولم تجر وراء العاطفة فى زينتك وثيابك فانك تستطيعين ياسيدتى ان توفرى من هذا الباب من المصروفات مبالغ ذات بال ٠

ولا شك انك تعلمين ياسيدتى ان نفقات الطعام تكون جانباكبيرا منميزانية مصروفاتك ، ويمكنك بلا شك أن توفرى كثيرا من هذا الباب دون أن تقللى من القيمة الغذائية لطعامك ٠ وقد تجدين فى الخضروات والفول والعدس وما شاكل هذه الاصناف المواد اللازمة لبناء جسم سليم خال من الامراض٠ وانك لتستطيعين الاستغناء عن الفواكه الغالية كالتفاح والكمثرى والبرقوق والبلح والجوافه والتين بالفواكه الشعبية كالبرتقال وببعض الحلوى المنزلية كالمهلبية والفالوذج والفطائر وستجدين فى هذا وفرا كبيرا دون نقص فى قيمتها الغذائية ٠

واذا قمت ياسيدتىببعض أعمالك المنزلية بنفسك كحياكة ملابسك وملابس زوجك وأولادك المنزلية فانك ولا شك ستوفرين مبلغا لا بأس به ، هذا بجانب اللذة النفسية التى تستمتعين بها

ولا تنسى ياسيدتى أن تراقبى خدمك أو خادمك أثناء قيامه بعمله ، فانك مهما أغدقت عليه من كرمك وأسبغت عليه من عطفك فلن يكون حريصا على بيتك حرصك عليه ، انه يستطيع باهماله أو تعمده أن يتلف الاثاث والملابس ويحطم مافى المنزل من أوان ويسرف فى استعمال المواد الاستهلاكية كالمسلى والصابون وغيرهما وكل هذا قد يكلفك كثيرا٠ وانك بمراقبتكاياه ستجنبين نفسك كل هذه الخسائر الى

(البقية ص ٦٢)

تسريحات الموسم الجديد

لا شك فى أن شعر المرأة هو تاجها ٠ وهو مرآة لذوقها وفنها ٠ هذا وسنقدم لك اليوم آخر تسريحات الموسم الجديد : موسم الصيف ٠٠

التسريحة ١ :

تسريحة بسيطة تلائم الانسات . وهى عبارة عن فرق الشعر على الجانب الايسر مع تسريحه وتوجيهه نحو الأمام وثنى أطرافه على الاذن ٠



التسريحة ٢ :

تسريحة خاصة بالسهرات ولا تتطلب منا سوى تسريح الشعر الى الخلف مع أخذ خصلة منه وتوجيهها بحيث تستقر على الجهة اليمنى من الجبهة على شكل « فرانش» أى قصة ٠

التسريحة ٣ :

تسريحة فى منتهى البساطة ٠ وهى عبارة عن قص الشعر على طريقة ال « كوب ألا جارسون » وهى تلائم آنساتنا وسيداتنا ممن يعملن ولا يجدن متسعا من الوقت لتصفيف شعرهن ٠

التسريحة ٤ :

تسريحة جميلة تناسب ذوات الوجه العريض ، وهى عبارة عن تسريح الشعر الى الوراء، وأخذ خصلة كبيرة منه وثنيها على شكل بوكلة منحدرة قليلا على الجبهة ٠

التسريحة ٥ :

تسريحة انيقة لبعد الظهر وهى عبارة عن موجة (آمدوليه) على الجانب الايمن مثبتة بدبوس للشعر من الماس ويشكل الشعر فى نهايته كبوكلات مجعدة (فريزيه) ٠

جمالك ياسيدتي ..

« ان المرأة لا تولد جميلة ولكن في امكانها أن تصبح جميلة » ، بتلك العبارة استهل البروفسور ريشارد الاخصائي الباريسي المعروف حديثه في المؤتمر الدولي للتجميل الذي عقد أخيرا في جنيف .

والواقع أن الطبيعة ان بدت كريمة أحيانا بالنسبة لبعض الوجوه بأن تضفي عليها جمالا ناضرا فان العلم في استطاعته أن يساهم اليوم مساهمة فعالة في اكساب المرأة بشرة ذات لون يرفع من قيمة ذلك الوجه الذي كنا نعتقد الى وقت قريب أنه محكوم عليه بأن يظل بعيدا عما يصبو اليه من جمال .

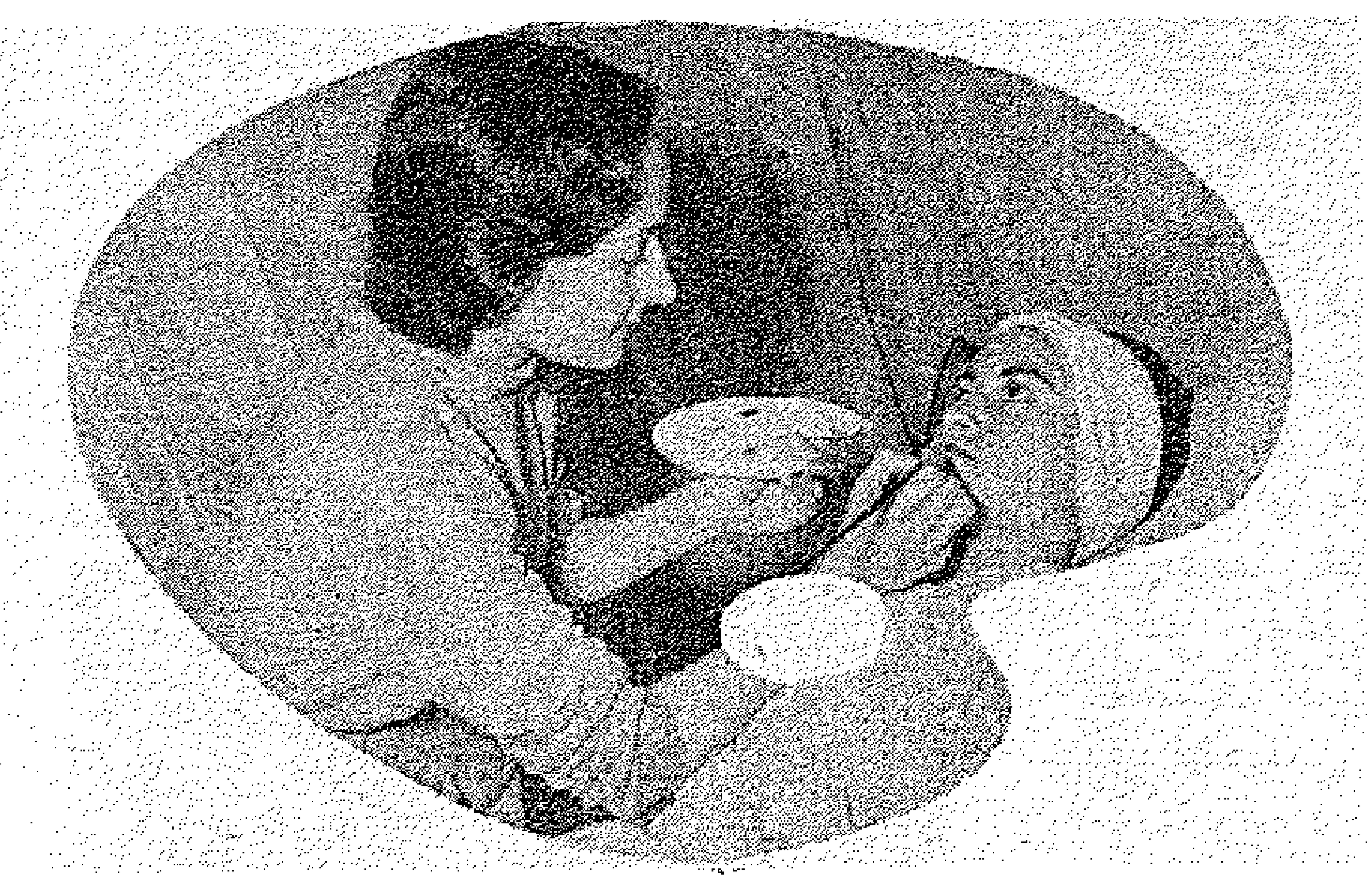
لقد استفاد خبراء التجميل من الاكتشافات والاختراعات التي وصل اليها العلم الحديث فطبقوها في المضمار الذي يعملون فيه وهكذا توصلوا الى أن يتيحوا للمرأة فرصا لم تكن في الحسبان . ان على المرأة أن تعنى ببشرتها وهذا لا يتأتى الا ان عنيت بصحتها .. ان الجمال يساوي الصحة لذا فانه لا يمكن أن نتكلم عن الواحدة دون أن نذكر الاخرى

ان علم التجميل اليوم يرتكز على الكيمياء والبيولوجيا وعلم النفس والطبيعة . وقد توصل الاخصائيون بفضل تلك العلوم الى تجميل البشرة وحمايتها من كل الشوائب التي يمكن أن تشوبها .

ان التجميل كما نفهمه ما هو الا العناية بصحة البشرة وهي مرآة الجسم تعكس ما فيه من حياة داخلية .

ولا يستطيع انسان أن ينكر الصلة المتينة التي تربط الجمال بالطب . لذا فاننا لا ننصح السيدات أن يسلمن أنفسهن الى غير الاخصائيين في فن التجميل .. ان الاخصائية الحائزة لشهادة رسمية والتي لم يصرح لها بممارسة مهنتها الا بعد اختبارات صعبة هي وحدها التي يصح أن تعنى بصحة البشرة وبجمال الوجه ان هناك مدلكين حلاقين وغيرهم يدعون أن في استطاعتهم أن يقوموا بهذا الفن ويؤدوه خير أداء فيستحضروا لهذا الغرض معدات وأجهزة تكلفهم الشيء الكثير . ان هؤلاء المدعين من الخطر الاعتماد عليهم فقد يؤدي علاجهم الى عكس النتيجة .

وليس من شك في أن كل سيدة ترغب في أن تكون جميلة وتبذل في سبيل ذلك الغالي والرخيص ان معاهد التجميل كثيرة في القاهرة والاسكندرية ومدعو التخصص في فن التجميل لا حصر لهم ولا عدد . لقد عرفنا سيدات ترددن مئات المرات على بعض تلك المعاهد دون جدوى . فالتجاعيد في وجهها هي هي بل زادت منذ أن بدأت العلاج .



لذا فاننا ننصح القارئات بالا يذهبن الى أي معهد من المعاهد الا بعد أن يتأكدن من أنه مزود بجميع الوسائل الحديثة وأن يكون فيه من الاخصائيين القادرين على ممارسة فنهم بالطريقة المثلى التي لا يرقى اليها الشك .

ايفا
اخصائية في التجميل
٨ شارع كنيسة دبانة
بالاسكندرية



فى مقدورك ان تكونى انيقة !!

سنحاول هنا ان ندلك على بعض السبل التى تؤدى الى الاناقة فى فصل الصيف فكلنا يعرف ان ما تستلزمه الاناقة فى فصل قد لا ينفع فى فصل اخر . وعلى كل حال ففصل الصيف فصل يستلزم الخفة فى الملبس ، بل وفى المأكل والمشرب ، وهاك بعض سبل الاناقة وكلها خفيفة كما ستلاحظين :



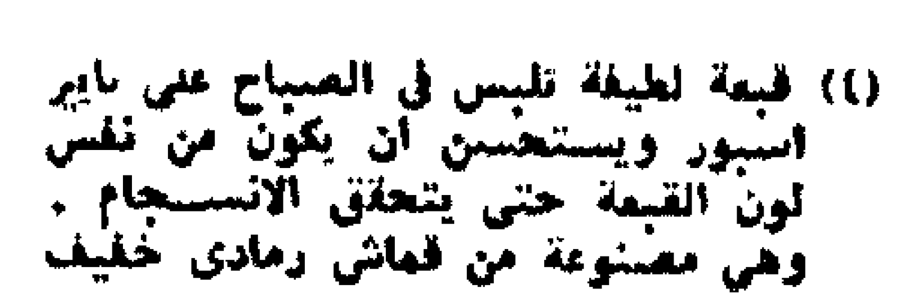


(١) قبعة تلائم حفلات بعد الظهر على شكل التاج وقد حليت بالترتر على شكل زيجزاج يحتوى بين ثناياه على ورد صغير من الترتر ايضا

(٢) قبعة جميلة تناسب آنساتنا مصنوعة من القماش الابيض او الاصفر وفى وسطها تتدلى خصلة من الشراريب على شكل «زر الطربوش»



(٤) قبعة لطيفة تلبس فى الصباح على تايير اسبور ويستحسن ان يكون من نفس لون القبعة حتى يتحقق الانسجام . وهى مصنوعة من قماش رمادى خفيف

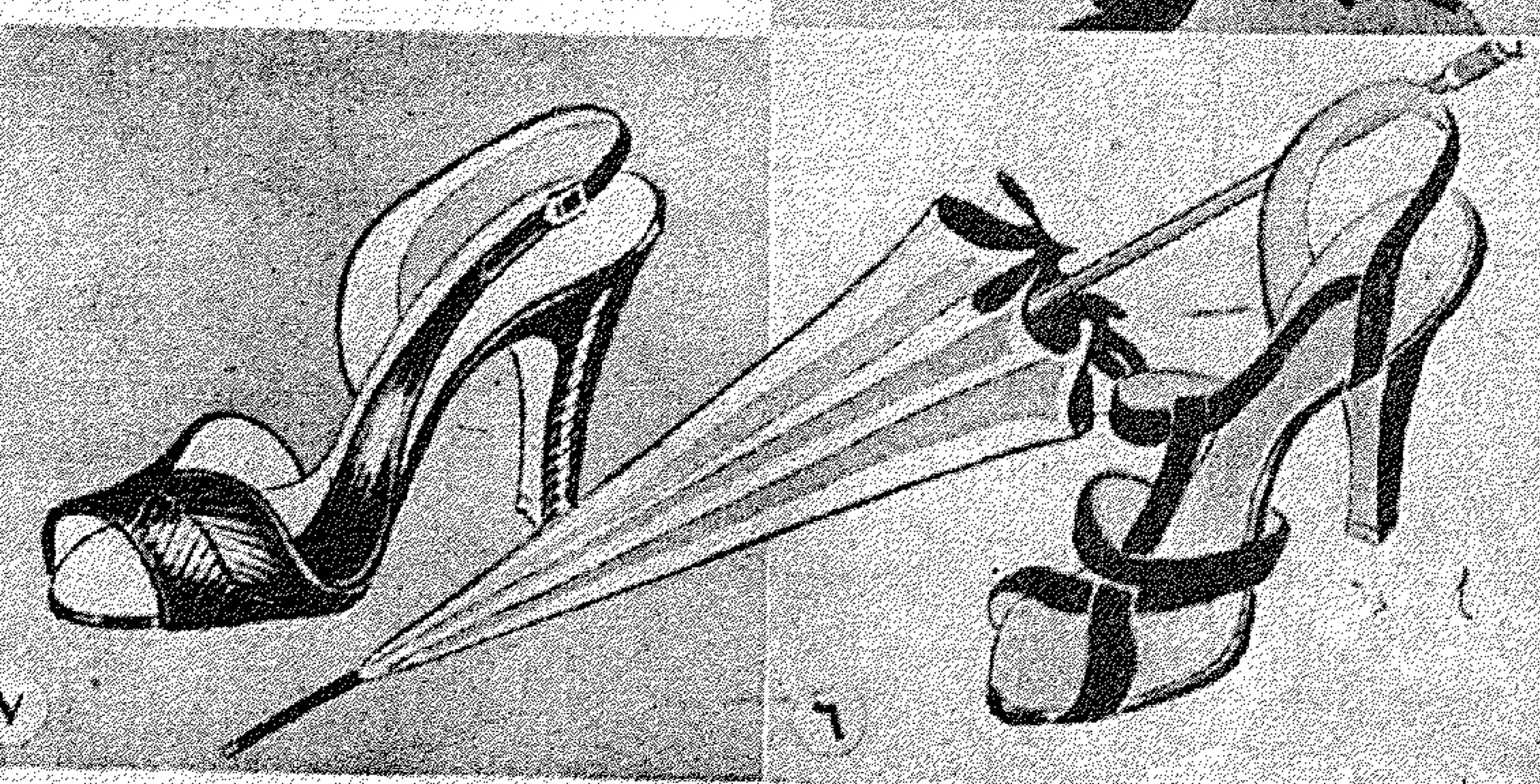


(٥) قبعة غاية فى الاناقة ترتدى على فساتين بعد الظهر وهى مصنوعة من القماش الاسود ويتغير لونها بتغير لون الفستان ويلاحظ انها تلبس بشكل خاص



(٣) حذاء من قماش الساتان المحلى ببعض خيوط الفضة والمصنوع خصيصا للحفلات وهو يلبس على فساتين حفلات بعد الظهر والمساء







(٦) حذاء تواليت من الجلد الاسود على شكل شرائط رفيعة ويلاحظ ان الكعب من الجلد ايضا اما الشمسية فهى غاية فى البساطة تفرد عند الذهاب الى الشاطىء

(٧) حذاء انيق مصنوع من الجلد اللميع وهو خفيف ومريح ويلبس ومعه حزام من الجلد نفسه ويلاحظ انه يكشف القدم كلها ويلبس على فستان تواليت

(٨) حزام وحذاء مصنوعان من الجلد البنى اللون وقد حلى الحذاء برسم يمثل الربيع . وفى الامكان توصية صانع احذيتك بصنع مثله

كيف نواجه الصيف؟

ان أول نقطة يجب أن أضعها نصب عينيك يا آنستي أو ياسيدتي هي أن أفضل وأحسن غذاء للبشرة ينبع منها هي ذاتها .. قد لاتعرفين أن للبشرة افرازات هي التي تغذيها وتحافظ عليها أو قدتكونين نشأت وعندك اعتقاد أن لابد من مستحضرات تجميل للعناية بالبشرة وتغذيتها .

فلتعلمي اذن أن خير علاج للبشرة هو ذلك الذي يعتمد أساسا على تقويتها

لقد كتبنا لك مرارا وتكرارا على صفحات هذه المجلة عن مستحضرات التجميل وعن أفضل الطرق للعناية بالبشرة وعددنا لك هذه الطرق التي نذكر لك منها الآن التدليك وعمل الماسكات والدهان بأنواع خاصة من الكريم وغسيل الوجه بالماء البارد الخ .. ان هذه الطرق كلها ترمي في مجموعها الى غرض أساسي هو سريان الدم الى سطح البشرة بحيث يغذيهاويحفظ رونقها وجمالها .

وثاني نقطة أحب أن أنبهك اليها هي أن البشرة لايظهر شبابها بمجرد اتباع الانواع السابقة من العلاج المساعد ولكن هذا الشباب يتألق حقيقة اذا كانت هناك دورة دمويه منتظمة ونشاط حيوي دافق .

ان جو الصيف يساعد على الخروج من المنزل في الصباح الباكر أو في الاصيل ويشجع بهوائه على المشي والتنزه ، ولكن هناك ملاحظة أخرى ، هي أن أوقات الخروج يجب أن تختار بعناية فقد تكون هناك رياح خماسينية آتية بغبارها فتسبب تعكير الجو والمزاج .

والغذاء له أهميته في فصل الصيف .. ولحسن الحظ ان هذا الفصل يمكن اعتباره فصل الفواكه والخضروات ، بل هو عموما فصل الخضرة .. ولذا عليك بجعل غذائك يحتوي على نوعين من الخضروات ونوع من الفاكهة فلقد ثبت أن الكلوروفيل الذي تحتويه الخضروات يساعد على الاحتفاظ بالشباب وان الفيتامينات تساعد على احتفاظ الجسم بحيويته .

أما النقطة الثالثة التي يجب عليك مراعاتها فهي النظام .. كوني منظمة بحيث تقومين من نومك في الصباح الباكر وبحيث تدخلين حمامك وتنتهين منه بسرعة ومايتبع ذلك من نظام تعودت عليه منذ صغرك .. وأهم مايجب عليك تنظيمه هو أكلك .. ان غذاء الشتاء يختلف عن غذاء الصيف .. ونحن عموما ننصحك بالاقلال من الخبز والمواد الدهنية والنشوية في الصيف والتدرج في ذلك .

تفاصيل موضة الموسم



نستطيع ان نحكم على موضة هذا الموسم بانها جميلة بل غاية فى الابداع . انك سوف تحبين كل تفاصيلها لانها توحى بالبهجة والاناقة .

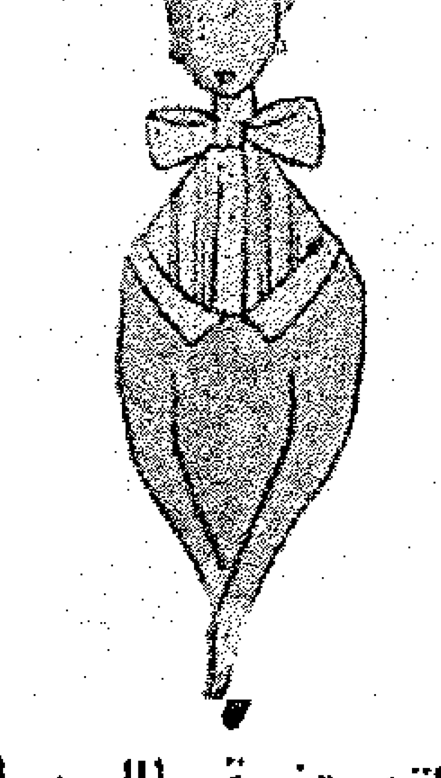


• لقد طال الشعر بمقدار خمسة سنتيمترات . سرحي شعرك تسريحة خفيفة فوق الجبهة . واغسليه بمحلول يجعل لونه احمر مائلا الى الشقرة .

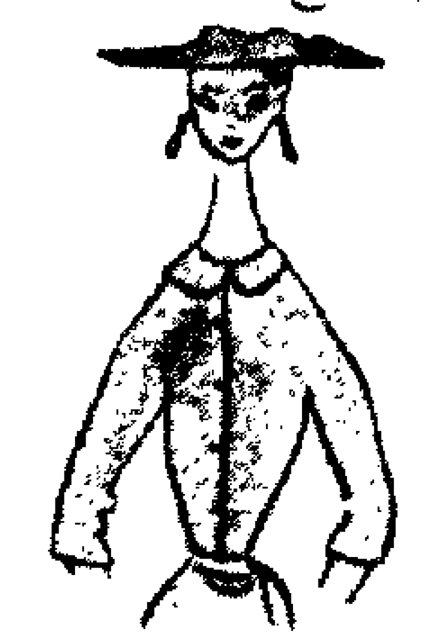
• القبعة طراز الكانوتية من القش الخفيف تدخل جيدا فى الرأس . ويكفى لتحليتها شريط بسيط من الجروجران ، لونه ابيض او بيج او ليمونى .

• ان التايير الجديد يرسم خصرك النحيل ولكنه يستغنى عن الياقة الكلاسيك ويستبدلها باخرى مفتوحة على قميص او حلية بيضاء

• لابد من حلية بيضاء ضعي عقدة مصنوعة من شريط ابيض . او البسى قميصا بلسيه وضعي كرافات من قماش البيكه لتبدى شابة .



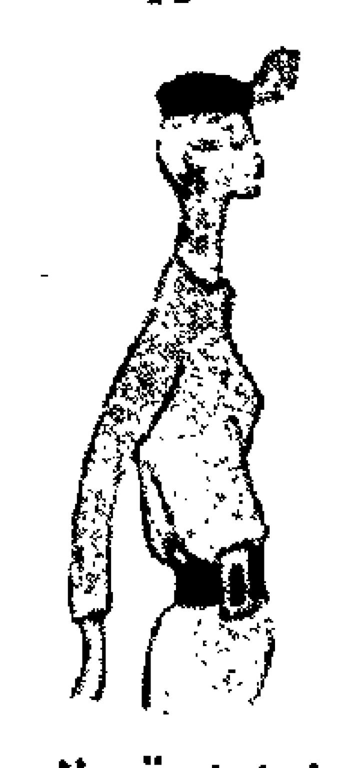
• لقد تفوق اللون البيج على الرمادى فى هذا الموسم . انه يبدأ من الابيض ليصل الى البنى . عليك اذن ان تختارى اللون الذى يتفق ومزاجك ولكن من المهم ان تتناسب مع لون بشرتك .



• ان اللون الوردى هو اللون الذى يأتى بعد البيج ان كنت لا تحبين الاخير . اختارى كرافات وردية وقبعة كانوتيه وردية او قماشا مطبوعا باللون الوردى لتبدى وكأنك فى عيد .

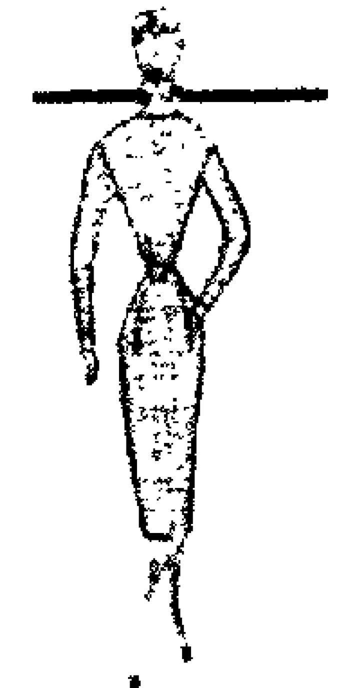
• لقد عادت الاقمشة المطبوعة الى الظهور بعد ان ظلت مختفية فترة طويلة من الزمن . وهى محلاة بالزهور والفواكه واوراق الاشجار .

• ان الخصر هو مشكلة المشاكل ان المرأة العادية تتركه فى مكانه . اما المرأة ذات القامة الطويلة فعليها ان

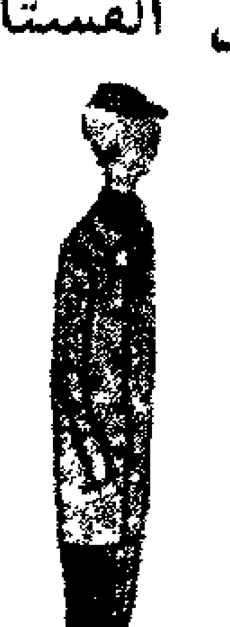


تضع حزاما فوق الردفين . والمرأة القصيرة تضع حزاما عريضا فى اعلى الخصر .

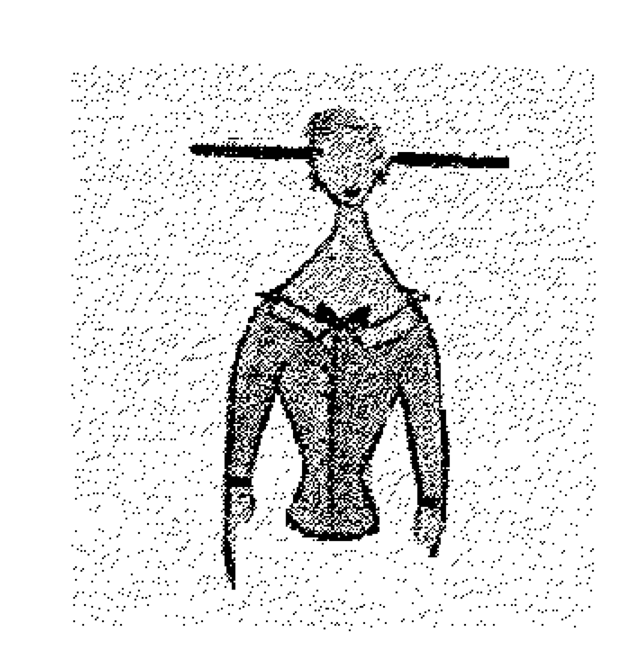
• ان الاحزمة غاية فى الغرابة . فهى رفيعة ومن الجلد الاشقر للرياضة . اما للمساء فالحزام عريض ودرابيه .



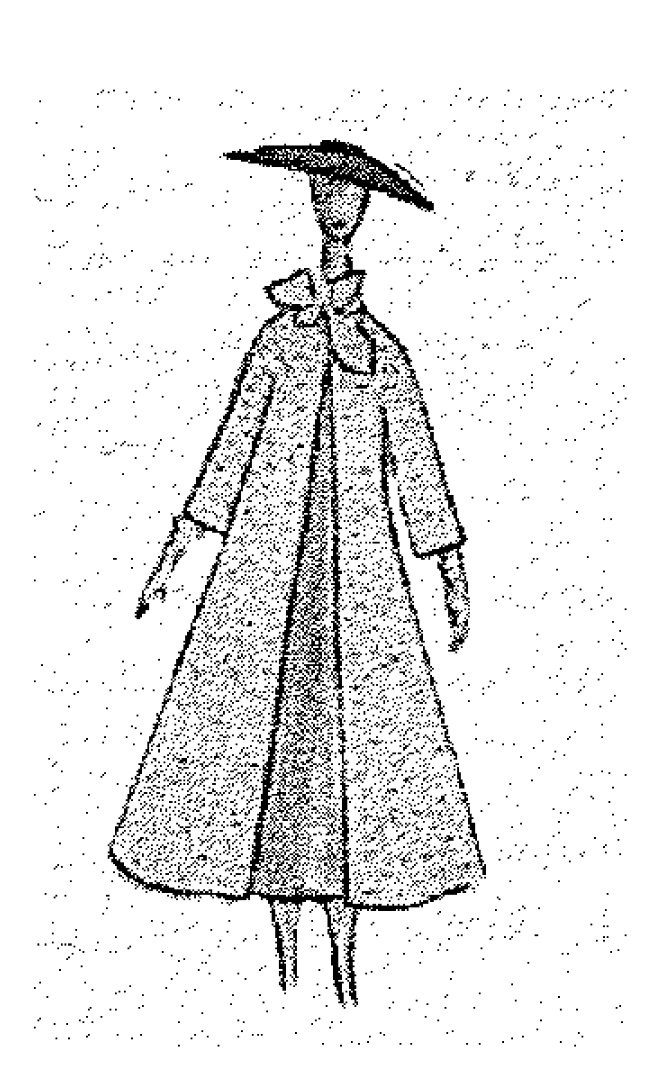
• ان الفستان الصغير اصبح سيد الموقف . انه من قطعة واحدة ومن قماش الرجال ان كان يرتدى اثناء العمل ومن قماش الحرير المطبوع ان كان للخروج . وقد فصل الفستان بالعدل



• ان التاييرات على هيئة البالطو غاية فى البساطـــة والبعد عن التـكليف وليس هناك افضل من البالطـــو العدل للسيدات ذوات الوزن الثقيل بشرط أن يـلـبس تحته شميزيـه او صديرى



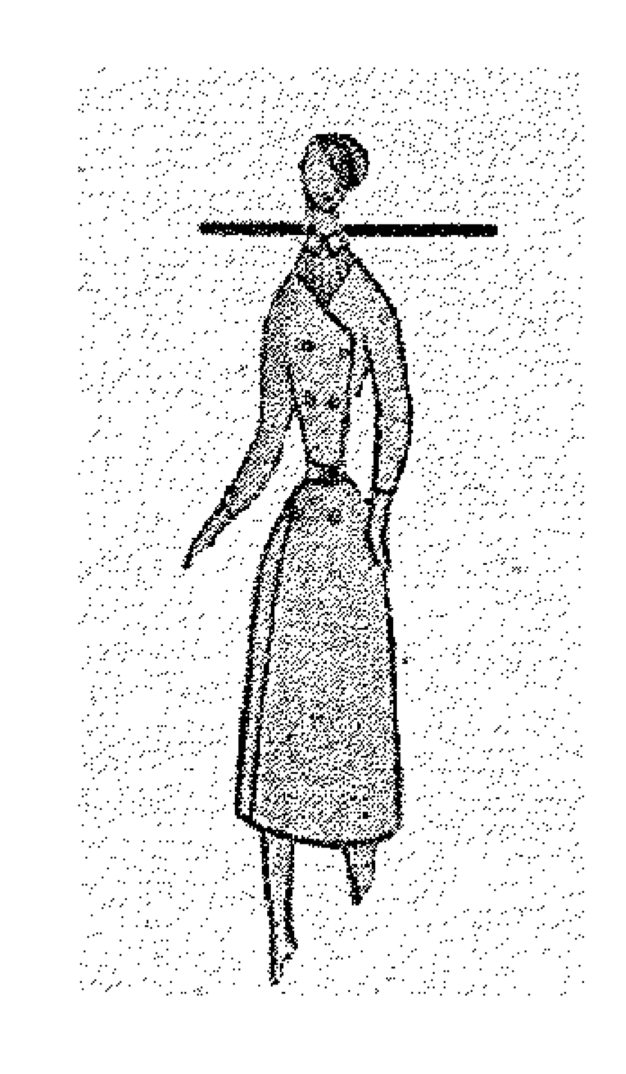
• لابد من الديكولتيـه حتى فى الصباح . أما الثوب ذو القطعتين فان ديكولتيه خفيف . ان الفساتين تتبع الاتجاه الحديث فبعضـها ديكولتيها فى الصدر بينما يكشف البعض الاخر الظهر



• تأتى المعاطـف لتغطى الصدور وتمتاز بانها خفيفة ومنقطة، او محلاة بالزهور وهى من قماش الالباجا او التيسور .

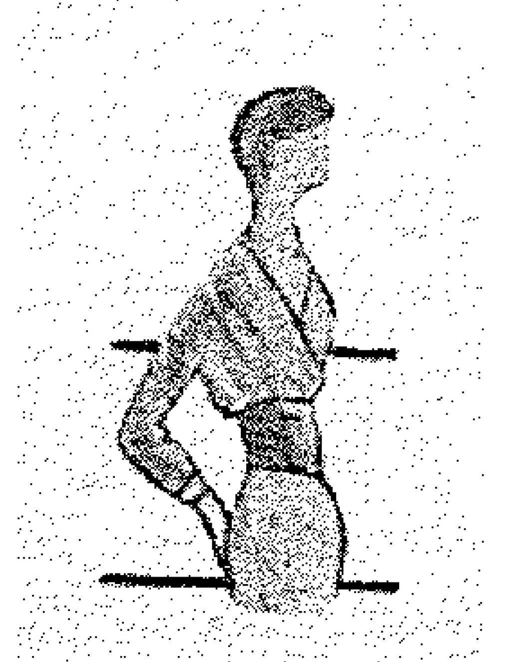


• ان الاقمشة القطنيـة تستخدم فى تفصيل أكثـر فساتين هذا الموسم وخاصة البيكه وعـش النحل او البيكه الكوت وغيرها ..

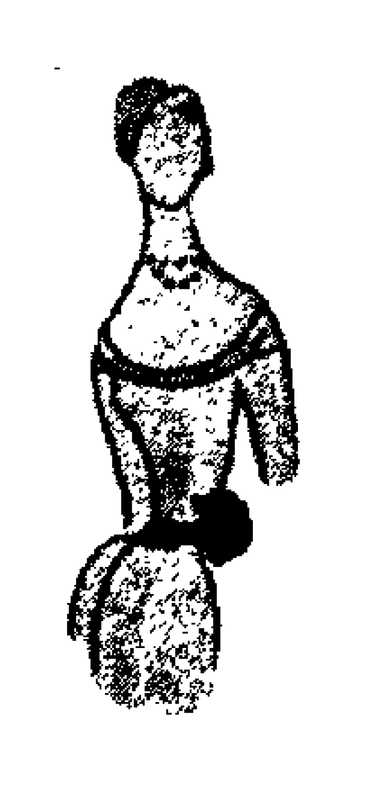


• الثـوب الوقـور الكروازيـه بـاربعـة أزرار المعروف باسـم روب مانتو او ريدنجوت . انه يصنـع من قماش الفيـل لافيل الرمادى او البيج بجونيلـة عدله

• يبدو ان الريدانجوت سيكون له شأن واى شأن فى موسم الصـيف . ان النساء ذوات الخصر النحيل سيزيد جمالهن . انه بسيط ومحلى بقرنفلة عند العروة.



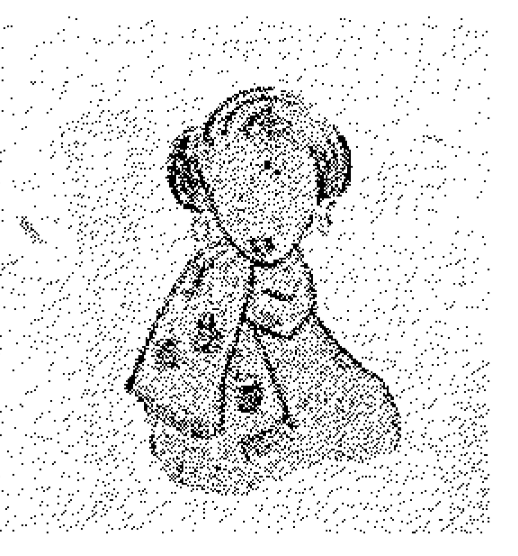
• ان الفساتين المفصلة باقمشة مطبوعة بالزهـور موجودة فى كل مجموعة من المجموعات التى قـدمها مبتكرو ازياء هذا الموسم فى باريس . سارعى الى اختيار حرير التويل والتفتاه والاليجا والسوراه واصنعى فستانا ذا كورساج شميزيه بجونيلة عريضة .



• ان الثـيـاب الصغيرة كالبوليرو والاسبنسير تخفى الديكولتيه المبالـغ فيـه وتضاعـف استعمال فساتينك . انـه اقتصاد وسرور فى نفس الوقـت . ان لديك فستانين بدلا من فستان واحد وسحرين بدلا من سحر واحد .



• يظهـر الموسلين والاورجاندى منذ الساعة الخامسة وتصنع منهمـا فساتين بعد الظهـر . ان الكورساج بديكولتـيه مستدير والجونيلة بثنيات عريضة ، الحزام درابيه وجيبون من القطن ليحافظ على الاتساع .



• لقد صنعت الايشاربات والفيشوهات للمساء فقط فلا تلبسيها فى النهـار ان اردت اتباع الموضة . انها من لون الليمون او الورد .

طفلك يا سيدتي

هناك أسلوبان معروفان فيما يتعلق بتحضير ملابس الاطفال :

الاول يتلخص في أن يكون الغيار مكونا من قطع متعددة تصلح للنهار والليل والثانى يتلخص في أن يكون الغيار الواحد قائما بذاته للنهار فقط أو الليل .

وعموما يجب أن تكون ملابس الاطفال واسعة مريحة بحيث تكفل لهم التهوية اللازمة وبحيث تستطيع أن تتابع نموهم فى هذه الفترة التى تعتبر فى الواقع فترة نمو ليس الا .

وقد تكلمنا فى عدد الشهر الماضى عن تغذية الاطفال .. وسنتكلم هذا الشهر عن الامراض التى تتسبب عادة عن عدم انتظام التغذية .. وقد اخترنا لك الامراض الشائعة وسنخص كلا منها بكلمة قصيرة .

أول هذه الامراض هو الامساك وهو عدم التبرز مدة ٤٨ ساعة . والاسباب الاساسية للامساك هى عدم الحركة وعدم اخراج الافرازات فى الاوقات التي يشعر فيها الطفل بالحاجة الى ذلك ، ثم يأتى بعد ذلك سبب هام هو الضعف العام والاصابة بالانيميا والنوراستانيا والحميات .. وهناك أسباب موضعية مثل ضعف عضلات البطن والقولون . وأهم أعراض الامساك التراخي والهبوط العام. وعدم القابلية للطعام وكذلك لسان الطفل مكسوا بطبقة بيضاء .

وثانى هذه الاعراض هو الاسهال وأسبابه هي تناول الطعام بكثرة والتغيرات الجوية مثل البرد والحر .. والاصابة بميكروبات الامراض المختلفة مثل الدوسنتاريا ، والكوليرا ، وأمراض الامعاء. وهناك نوع معين من الاسهال اسمه اسهال الاطفال يعبر عنه عادة باسم النزلات المعوية وأسبابه أيضا هي زيادة كمية الغذاء والتغذية غير المنتظمة واعطاء الطفل غذاء لا يناسب سنه مثل اعطاء اللحم لطفل عمره سنة .. ويضاف الى تلك الاسباب اختلاف درجات الحرارة، أما أعراض المرض فهى الاسهال والقيء والمغص وارتفاع درجة الحرارة وفقد الشهية والبكاء وعدم النوم .

وقد يكون الاسهال بسيطا أو شديدا والاخير خطر على حياة الاطفال ويتميز بارتفاع شديد في درجة الحرارة مع برودة فى الاطراف وزرقة وضعف شديد وهزال فيبكي الطفل بصوت ضعيف وعيناه تكون نصف مغمضة وتضعف القدرة على الحركة ويصير التنفس سريعا ويفقد الجلد ليونته ثم يعقب ذلك الغيبوبة والموت .

يجب قبل البدء فى العلاج معرفة السبب فاذا كان السبب غذائيا وجب تنظيم الغذاء ، واذا كان السبب اختلاف درجة الحرارة وجب تدفئة الطفل ، واذا كان السبب اختلاف درجة الحرارة وجب تدفئة الطفل واذا كان الاسهال ناتجا عن اصابة الجهاز الهضمي بالميكروبات يجب عدم اعطاء الطفل طعاما لمدة تتراوح بين ١٢ ، ٢٤ ساعة حسب حدة الاصابة حتى تطرد الامعاء جميع محتوياتها الضارة .. وفى هذه المدة يعطى سوائل بكثرة مثل الكراوية والينسون ثم يستأنف الغذاء تدريجيا، وأحسن لبن طبيعى هو لبن الام فاذا لم يمكن فليكن لبن مرضع أو أحد الالبان الجافة المحفوظة فى العلب الخاصة بالنزلات المعوية .

ومن جهة العقاقير فتعطى بمعرفة الطبيب وأهمها سلفاجوانيدين ومزيج البزموت ومحلول الجلوكوز ٥ ٠/٠ ومحلول الملح يعطى حقنا تحت الجلد بمقدار ١٥٠ سم يوميا فى الحالات الشديدة .

كنت فى زيارة قريب لى منذ فترة قصيرة فوجدت ابنه الاكبر الذى يبلغ السادسة عشرة من العمر مريضا وملازما لفراشه . ووجدت الطبيب يعوده ويفحصه بدقة وعناية، وبعد أن خرج الطبيب من غرفة الصبى انفردت به وسألته عما بالصبى فقال :

ــ لقد فحصته فحصا شاملا ولم أجد أى علة موضوعية يمكن الاستناد اليها فى تشخيص حالته .. وانى أرجح أن حالته نفسية بحتة .

وأخذت أسأل والده ووالدته بعد ذلك عن ظروف مرضه وعن بداية هذا المرض حتى تتكون لدى فكرة واضحة عن الولد ، وزيادة فى المعرفة ذهبت اليه فى غرفته وجلست على حافة السرير وأخذت أتبسط معه فى الحديث : عن مدرسته أو عن غذائه ، ومرضه ، وفى أثناء الحديث جرنا الكلام الى ذكر حادثة معينة ما كنت أعتقد أن لها ذلك الاثر العميق فى نفسية الصبى .

قال الولد : لقد تزوجت سوسو ولن تذهب الى

(البقية ص ٦٥)

ليستريح طفلك



لقد بلغ طفلك سن الرابعة ولا شك أنك ترغبين فى أن يجلس معك الى مائدة الطعام ولكن قامته تحول بينه وبين هذه الرغبة • لا بد له اذن من هاتين الوسادتين توضعان على الكرسي العادى فيجلس الطفل على احداهما ويسند ظهره الى الثانية •

ان جميع الامهات يرغبن فى تطريز هذين الانموذجين الجميلين • وقد رسمت عليهما صورة كلبين • وتطرز هاتان الوسادتان بخيط يتفق لونه ولون القماش نفسه

طقم شاى لكل يوم



ان هذا الطقم مصنوع من التيل الازرق . المفرش مستطيل مساحته ٤٠ × ٥٠ سم . اما الفوطتان الصغيرتان فمساحة كل منهما ٢٠ × ٢٠ سم . ويمكن استعمالهما ليوضعا تحت الفناجين وقد حليت برسوم غاية فى البساطة وقد نشرنا لك الرسم بحجمه الطبيعى . اما غرز الاورليه التى تنهى هذا الشغل فقد غطيت بخط من غرز الفرع .



الى سهرة من سهرات الليل

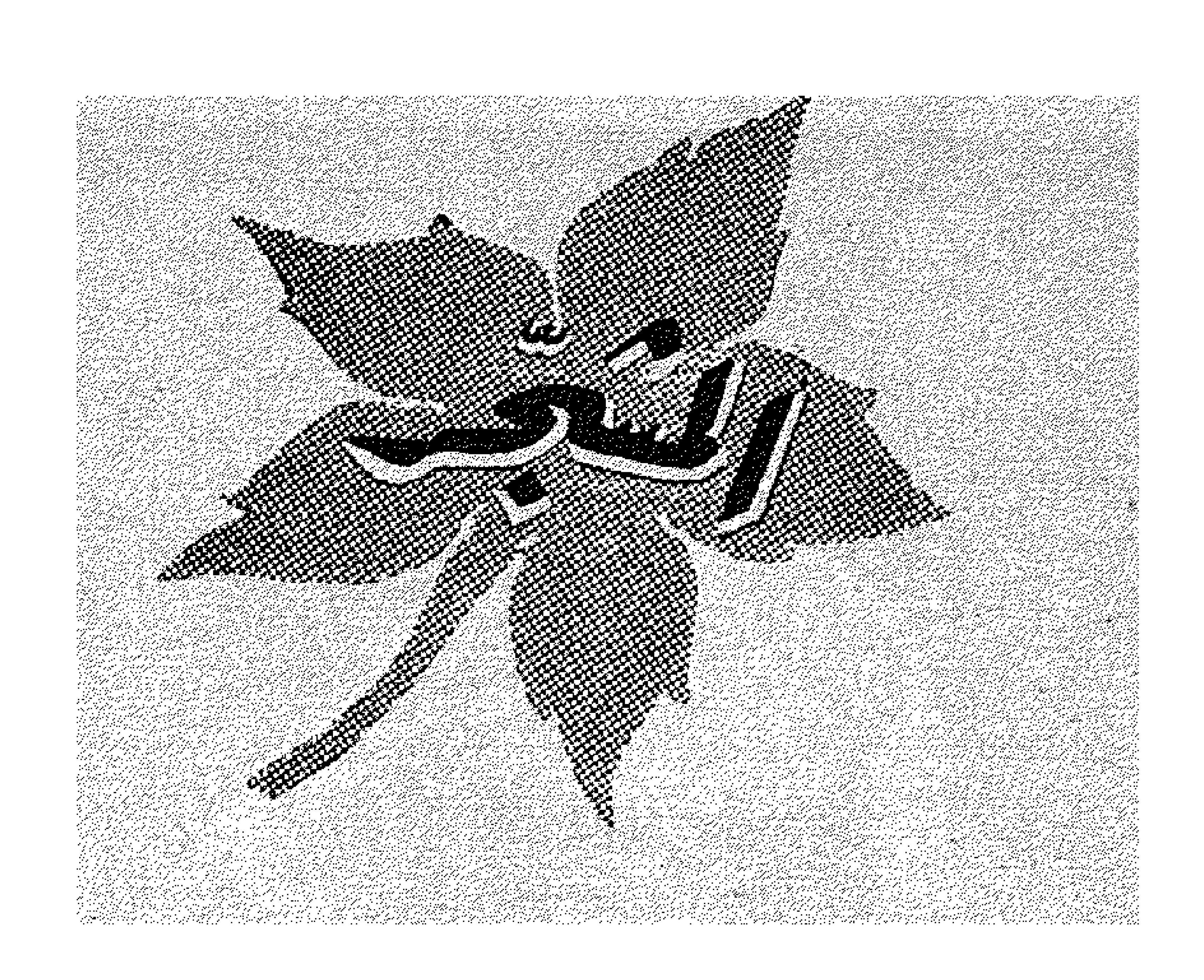
يفضل مبتكرو الازياء الايطاليين الاقمشة القطنية لصنع ثياب الصيف النسائية وها هو ذا محـــــل فانا بميلانو يقـــدم ثلاثة اثواب للسهرة من القماش المطبوع



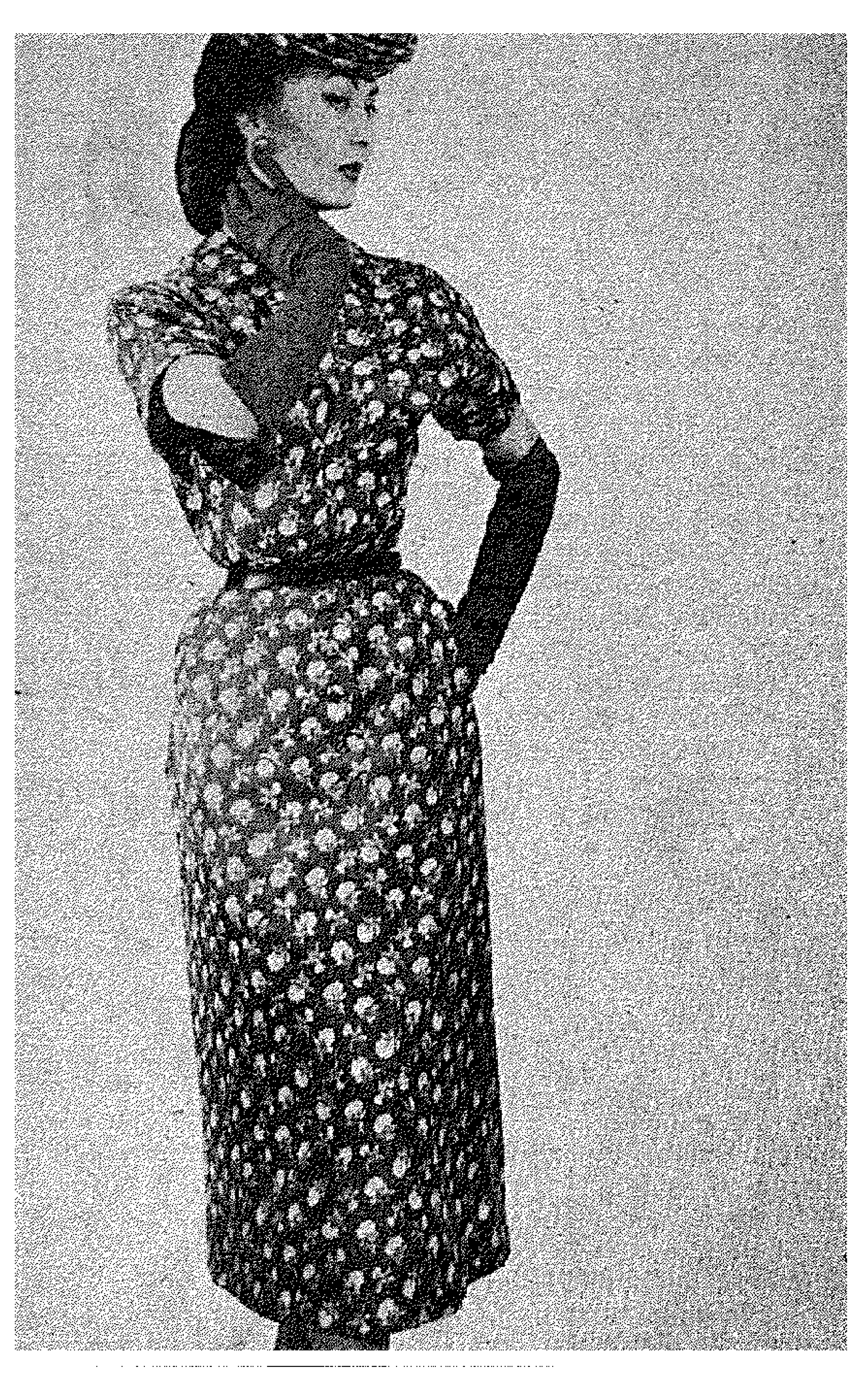
احتفالات شعبية بالثياب الخفيفة

قدم الاتحاد الفرنسى لصناعة ثياب السيدات آخر مبتكرات موضة الصيف ٠ وهذه بعض الموديلات السهلة التى يتراوح سعرها بين جنيه مصرى واحد واربعين جنيها ٠ وقد نالت هذه الاثواب اعجاب كل من شاهدها وهى تعطى فكرة طيبة عما ستكون عليه الموضة فى موسم الصيف ٠ ويلاحظ أن الاتجاه كله نحو الاقمشة الرخيصة التى تتحمل الغسيل والكى دون ان ينالها البلى ٠

اختارى اذن مايحلو لك منها




لقد عاد المشجر بعد أن ظل مختفيا فترة ليست بالقصيرة . ونحن نقـــدم على هاتين الصفحتين ومايليهمـا بعض هـذه الاقمشـــة



لقد حاز هذا الثوب من التويل المطبوع بارضية خضراء وزهـور صـــفراء لمبتكره كريستيان ديور اعجاب الجميع



ثوب غاية فى الاناقة لبعد الظهر وهو من التفتاه المطبوع باغصان خفيفة . الدرابيه يبـــدأ عند الكورساج وينتهى عند الجونيلة . ابتكار مانجـــان



لحفلات بعد الظهر



ثوب لحفلات بعد الظهر من الاورجونزا الاسود وقد حلي بتطريز انجليزي مناسب . ابتكار ماجي روف



فستان من التيل الازرق يرتدى لحفلات بعد الظهر ذو ياقة عريضة واكمام قصيرة . تصميم جول فنزياني



ثوبان لحفلات بعد الظهر من البليسه أحدهما بنفسجي اللون والآخر أحمر باهت وهما من تصميم صانع الازياء الايطالي جول فنزياني

ان الاقمشة القطنية المطبوعة ستكون سيدة الموقف في موسم الصيف



ثلاثة فساتين من القماش القطني المطبوع للصباح وشاطىء البحر وبعد الظهر . ابتكار فانا الخائطة المشهورة بمدينة ميلانو

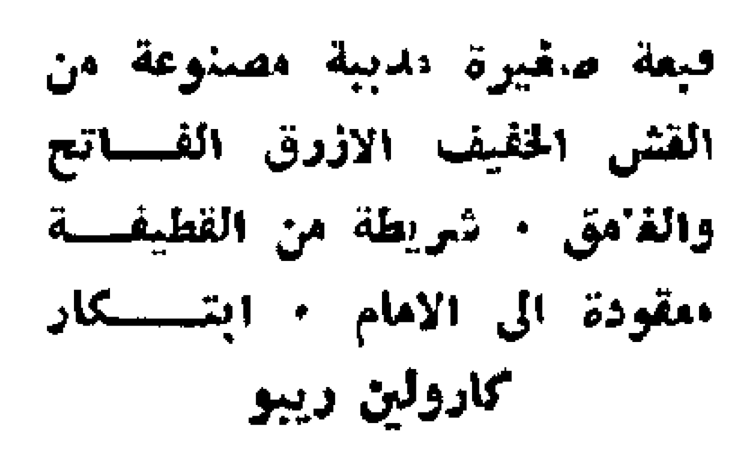
حول القبعات



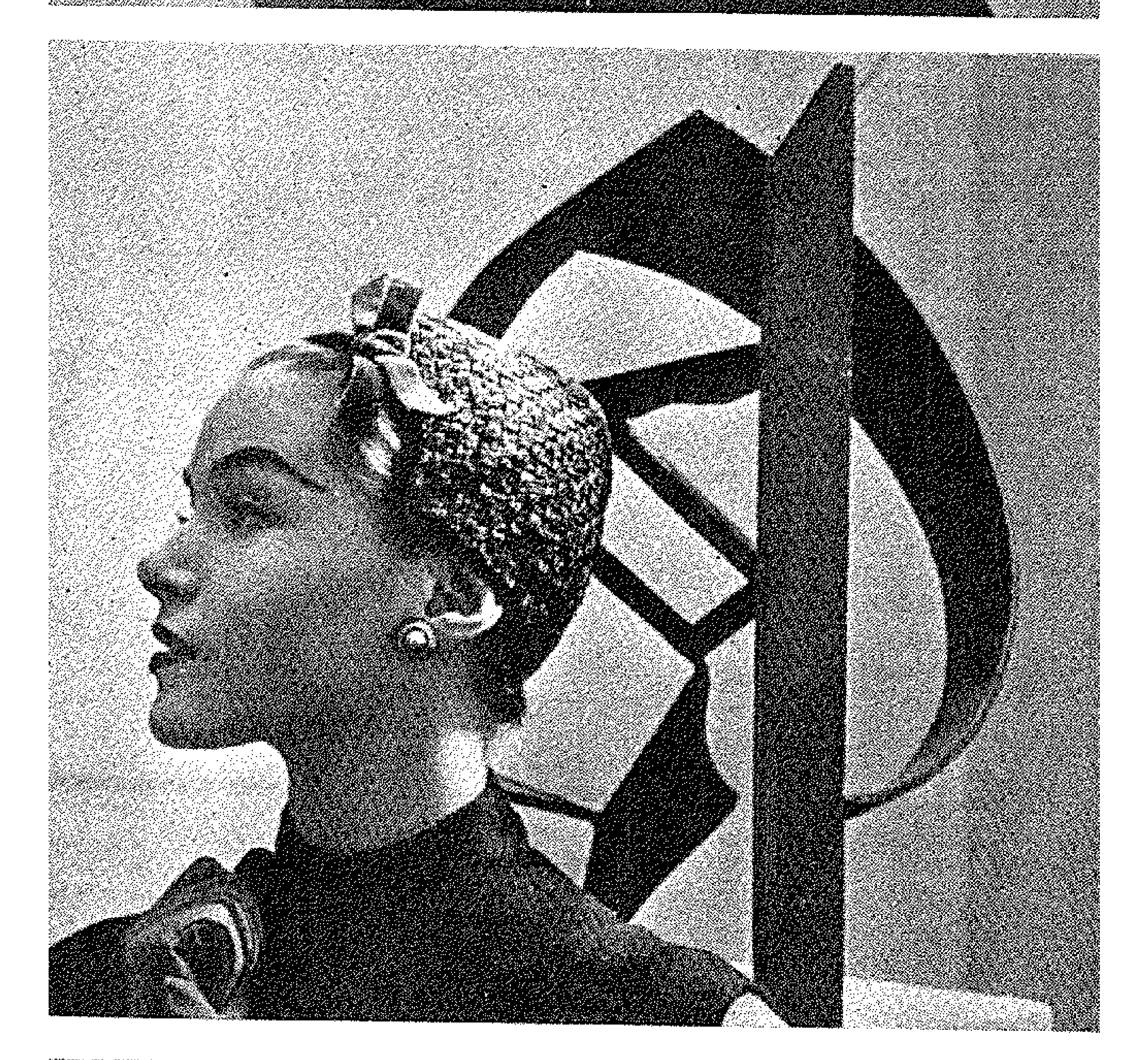
قبعة من الحرير الايكوسى الاصفر
والرمادى وقد حليت بكوردونيه
من القطيفة السوداء



هذه القبعة الصغيرة من القماش الاصفر المضلع وقدحليت بشريطة سوداء معقودة من الخلف • تصميم كاود سانسير



قبعة صغيرة مدببة مصنوعة من القش الخفيف الازرق الفاتح والغامق • شريطة من القطيفة معقودة الى الامام • ابتكار كارولين ريبو





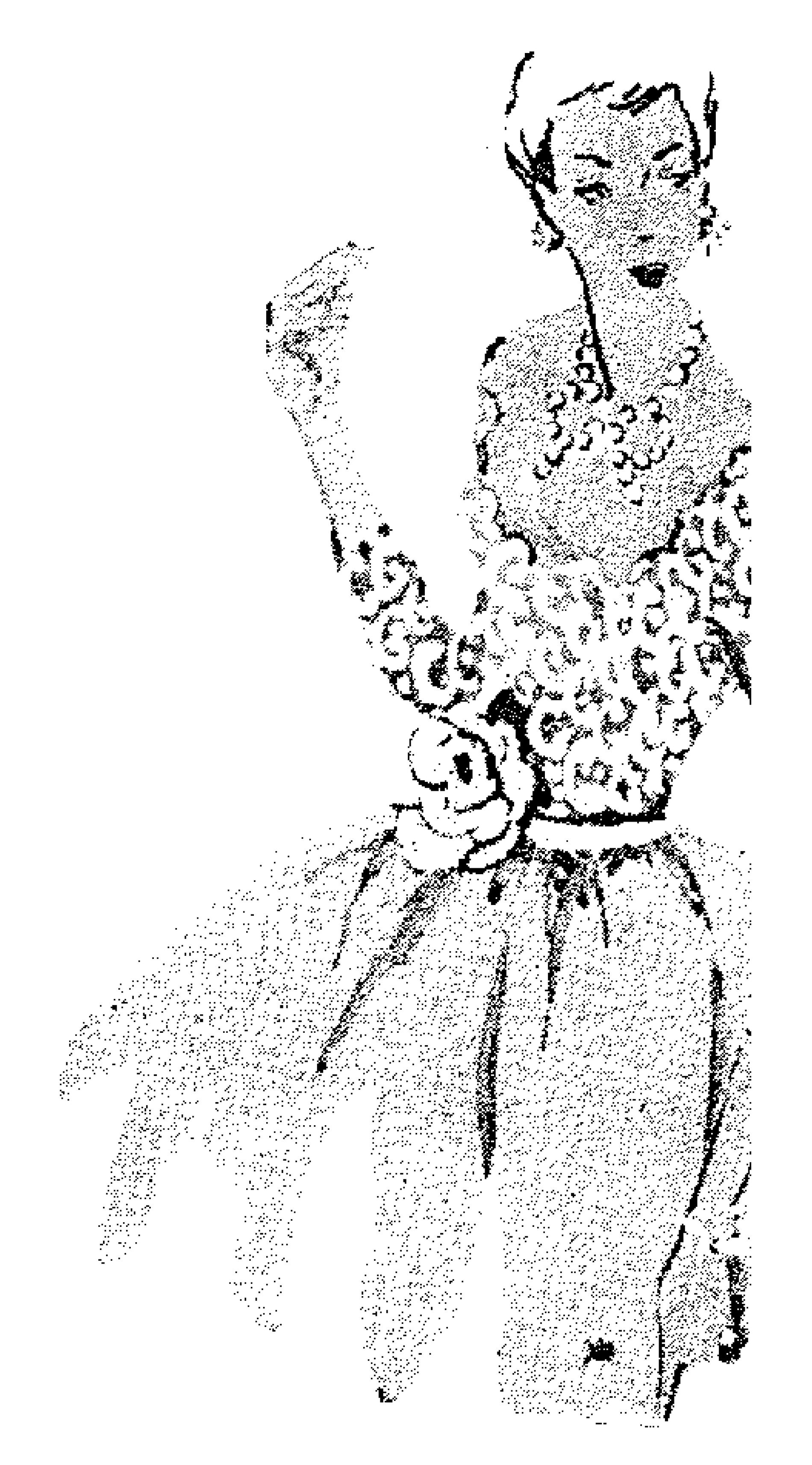
لقد استخدم قماش الشنتز لصنع هذه القبعة التى توضع على الرأس • وقد حليت بباقة من الزهور الصناعية • وهى ملونة باللونين الاخضر والوردى

قبعة صغيرة من القش الخفيف وقد حليت من الخلف بريشة بيضاء وباقة صغيرة من الزهور الصناعية



قدمت محلات بيير كلوفاس هذا الفستان الرائع للحفلات الساهرة التى تقام فى فصل الصيف

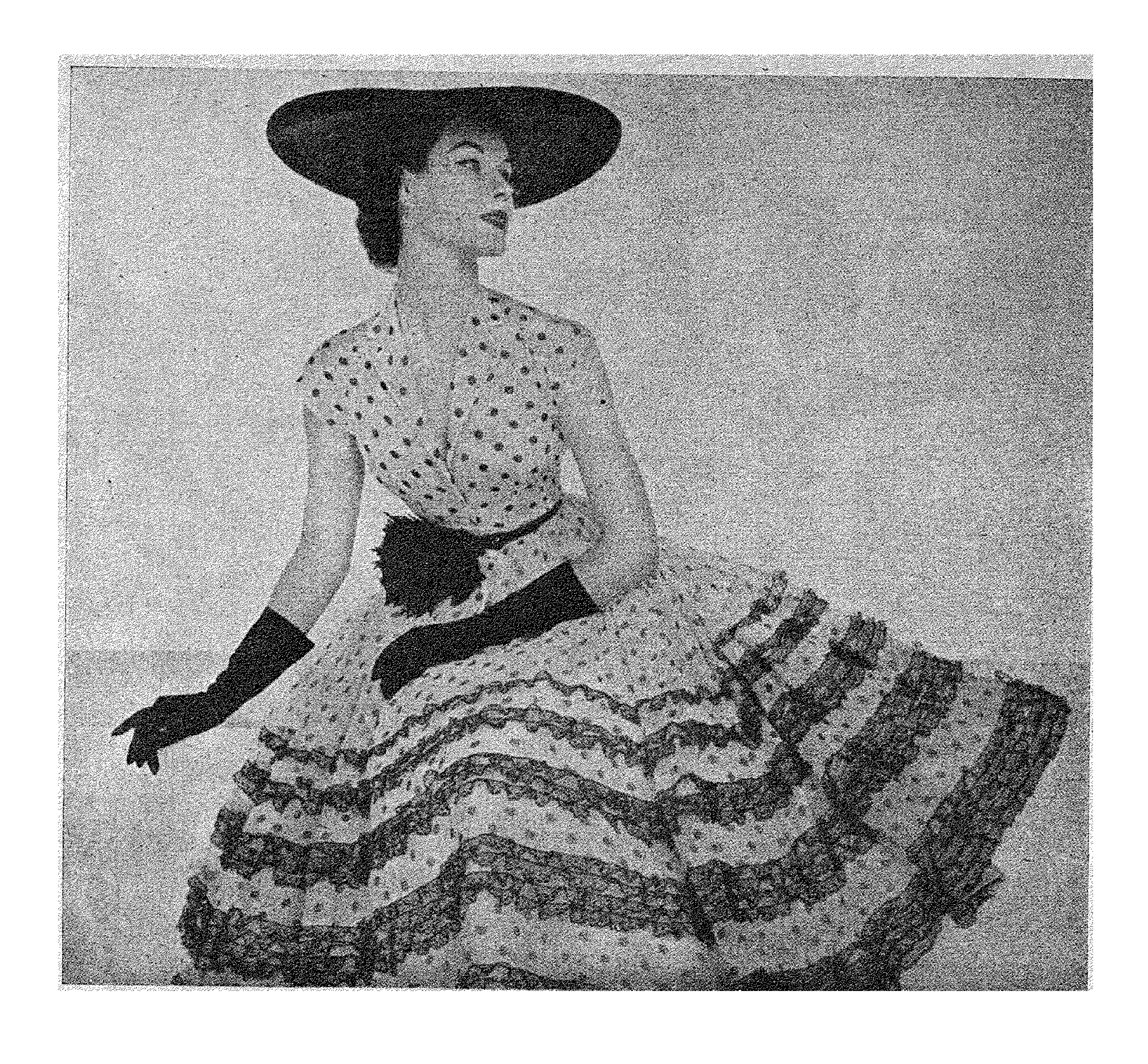




تعتبر هذه الشمزيت اجمل ما قدمته محال ابتكار الازياء بباريس لموسم الصيف



فستان انيق من القماش المطبوع اعد خصيصا لفصل الصيف



يحلي بيير بالمان بفولونات صغيرة من الفالنسيين الاسود هذه الجونيلة الواسعة لهذا الفستان الصيفي المصنوع من الموسلين . الكورساج سهل للغاية بكول شيميزيه . ويحيط بالخصر حزام من البوكس الاسود المحلى بياقة سوداء



الأبيض حلية الموسم

لقد اختار مبتكرو الازياء لموسمى الربيع والصيف اللون الابيض ليحلوا به الفساتين التى اعدوها خصيصا فى هذه المناسبة • وهكذا تجدين بين المجموعات التى عرضت أخيرا فى باريس ياقات وبلاسترونات وقبعات بيضاء • ان اللون الابيض يوحى بجمال الطبيعة فى فصلى الربيع والصيف . وها هى ذى ماجى روف تقدم هذا المانشون من الاورجاندى الابيض كله من البليسيه وهو يلبس على فستان أسود • انه يعلق على الذراع ويبدو كانه قلابة • أما اخوات لوجرو فقد صممن هذه القبعة البيكيه المحلى بملبسات بيج وعليه فيونكة • ويقدم جريه هذا البلاسترون الابيض الذى يمتد من أعلى الى أن يصل الى الخصر



ثوب الموسم



ثوب غاية في الاناقة مصنوع من الصوف الخفيف الكحلي ، وقد حلته مبتكرته مدام نينا ريتشي بعقدة من البيكيه الابيض ليغدو معبرا عن الفصل الذي سيرتدي فيه ، اما القفاز فهو ابيض ويغطي جزءا من الذراع

تقدم هذا الثوب الجميل مدام كارفن مبتكرة الازياء المعروفة ، وقد حلت الديكولتيه المدبب بزهرتي المارجريت ، والثوب عبارة عن روب مانتو رمادي بتقليمات خفيفة ، الكمان قصيران



شجعى الصناعة الوطنية



ثوب للصيف من القماش القطنى ابتكار صانع الازياء الايطالى جون فتزيانى . وهو يقلد به ملابس سكان امريكا الوسطى



فستان اسبور من التيل الابيض حل بجيبين كبيرين ويحيط بالخصر حـزام عريض من نفس قماش غطاء الراس

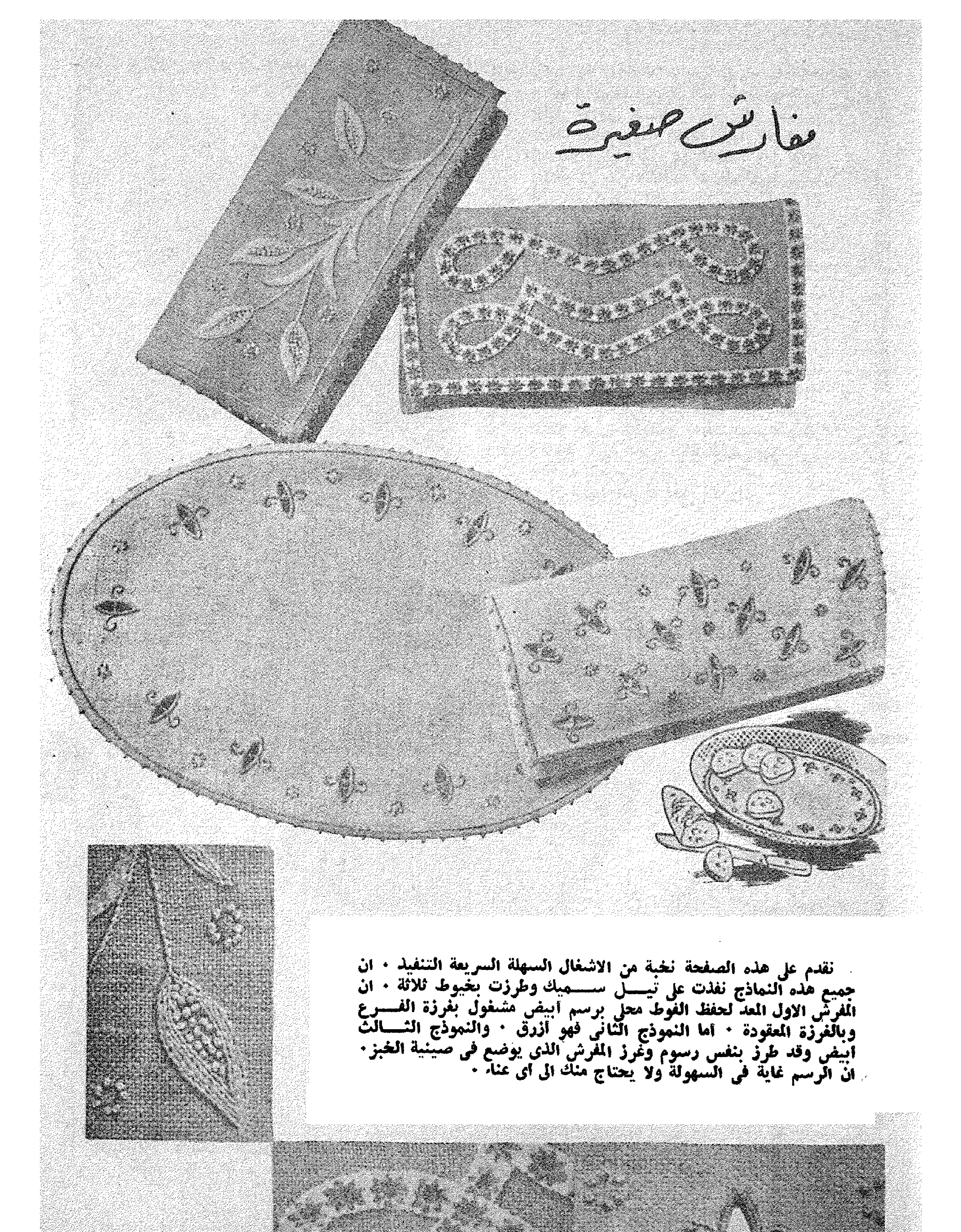


يقدم الخائط الايطالي المعروف جول فنزياني هذا الثوب الازرق الفاتح المنقط بدوائر صغيرة بيضاء

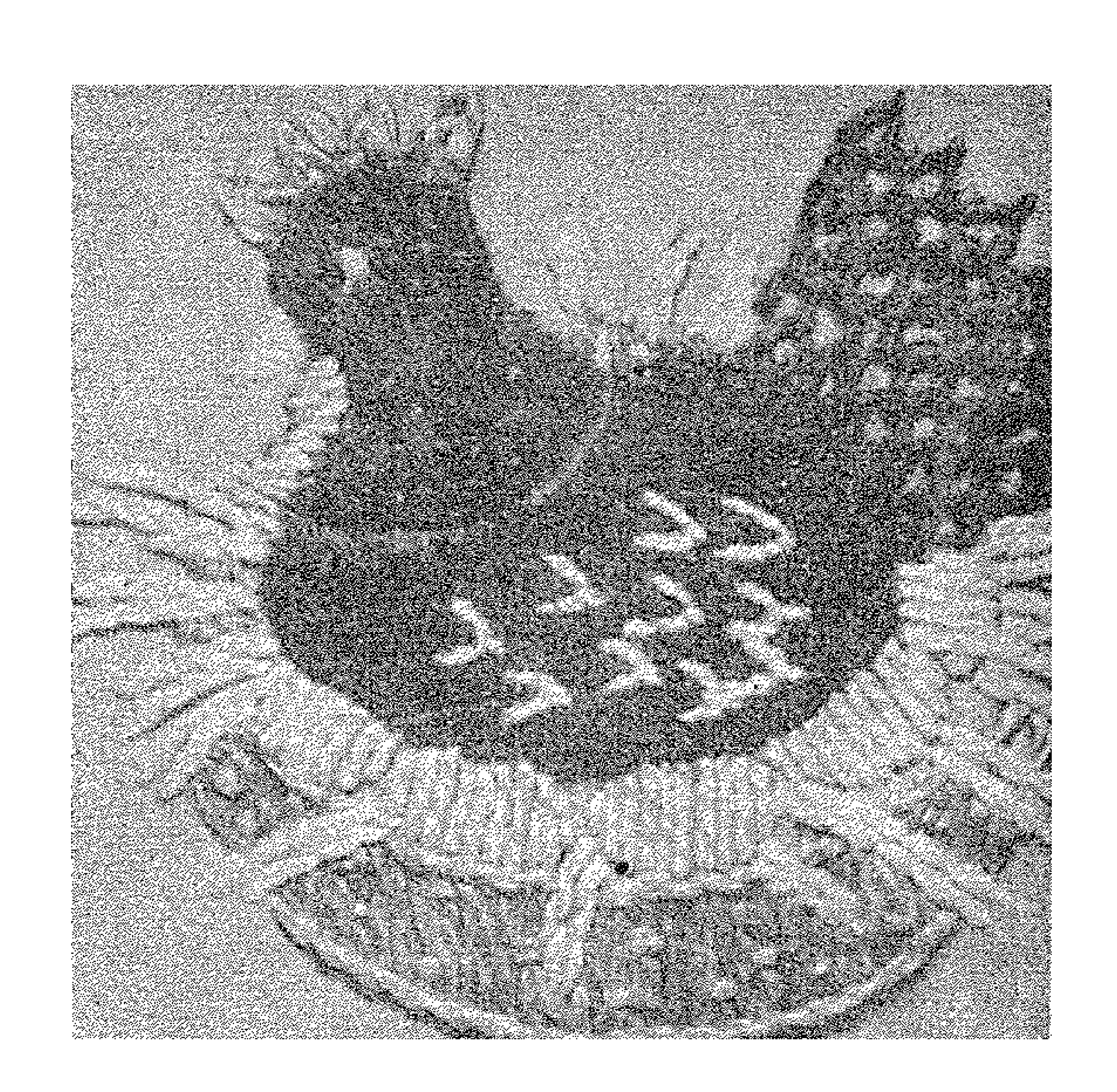


بيير بالمـــان

مفارش صغيرة



نقدم على هذه الصفحة نخبة من الاشغال السهلة السريعة التنفيذ • ان جميع هذه النماذج نفذت على تيل سميك وطرزت بخيوط ثلاثة • ان المفرش الاول المعد لحفظ الفوط محلى برسم أبيض مشغول بغرزة الفرع وبالغرزة المعقودة • أما النموذج الثانى فهو أزرق • والنموذج الثالث أبيض وقد طرز بنفس رسوم وغرز المفرش الذى يوضع فى صينية الخبز• ان الرسم غاية فى السهولة ولا يحتاج منك الى اى عناء •



فوطة لابنتك

هذه الفوطة الجميلة المطرزة مصنوعة من التيل الازرق السماوى وهى تقى فساتين بناتك تماما . ومن الملاحظ أنها تكاد تغطى الفستان تماما وتزرر من الخلف. وان كانت ابنتك فى سن الخامسة أو السادسة يجب أن يكون ارتفاع الفوطة ٦٥ سم . أما أن كانت فى سن الثامنة الى التاسعة وجب ان يكون طولها ٨٠ سم . ان الجوانب مبطنة من أعلى ببيبه ٣ سم ومزمومة بلستك يمر من الداخل .

الخيوط المستعملة هى خيوط التطريز السميكة . ان الدجاجة الراقدة على البيض التى تحلى الجزء الامامى من الوطة مملوءة بغرزة الريبريز الراسية للرأس والافقية للجناحين وقد حليت ببعض غرز العذراء البيضاء. لقد طرز الذيل أيضا بنفس الغرز. المنقار بغرزة اللانسيه . السبت برتقالى ومحاط بغرزة الفرع . أما البيض فهو مطرز بالخيط الاصفر .

ان محيط الفوطة محلى بالاورليه .

بنت النيل في شئون منزلك

س ـ أرجو ارشادى عن طريقة المحافظة على الاوانى المصنوعة من الالمونيوم حيث أن مطبخى يحتوى على الكثير منها :

جـ ـ حافظى عليها باتباع الاتى :

١ ـ لا تستعملى مواد خداشة مثل الرمل أو الحمرة فى تنظيفها ، بل اذا وجد بها بقايا أطعمة لاصقة ادعكيها بسلك الالمونيوم الخاص ولاحظى استعمال النوع الناعم منه والذى يباع بالباكو ولاتستعملى فى تنظيفها الفيم المضاف اليه الصودا لان الصودا تتلف الالمونيوم وتساعد على سواد لونه ، بل استعملى الفيم الخالى منه ·

٢ ـ لا تطهى فيها أى أطعمة حامضية مثل الفواكه أو الارز باللبن لان الاحماض تأكل الطبقة السطحية من الالمونيوم بدليل انك لو طهيت أرزا باللبن أو خشاف فاكهة حمضية فى حلة ألمونيوم تلاحظين ظهور بعض السواد فى الاكل ·

٣ ـ حافظى على لونها البراق بدعكها مرة فى كل اسبوع بالاسبداج والماء واتركيه عليها حتى يجف ثم لمعيها بقطعة قماش لينة جافة ، وتغسل جيدا وتجفف ·

وبذلك تضمنين سلامة أوانى الالمونيوم الموجودة بمطبخك ·

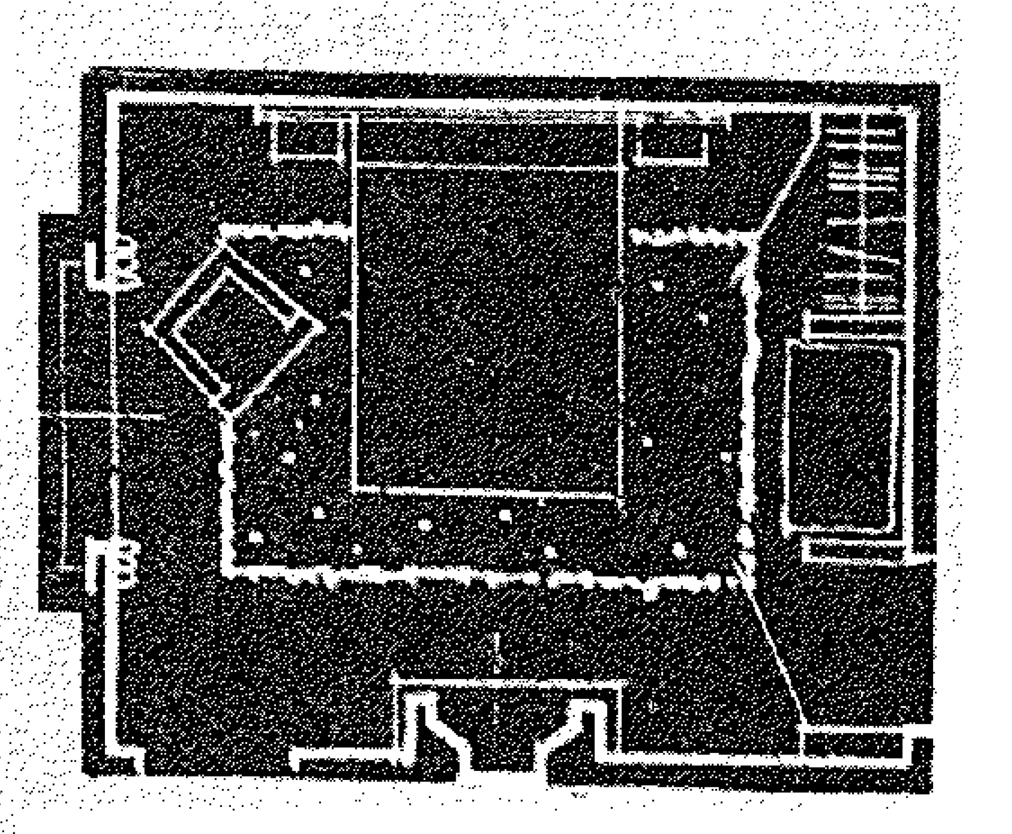
س ـ كيف أحافظ على سكاكين المطبخ وسكاكين الاستعمال اليومى ؟

جـ ـ احذرى أولا من القائها فى الحوض وتركها مبلولة مدة من الزمن لان ذلك يساعد على تلف مقبض السكين أو خلعها أحيانا ، بل اجمعى السكاكين القذرة كلها وضعيها فى دورق به ماء ساخن بشرط أن يكون جزؤها الحاد فى الماء والمقابض ظاهرة ، ثم اغسليها بالماء والصابون الواحدة بعد الاخرى · ثم تشطف وتجفف جيدا ·

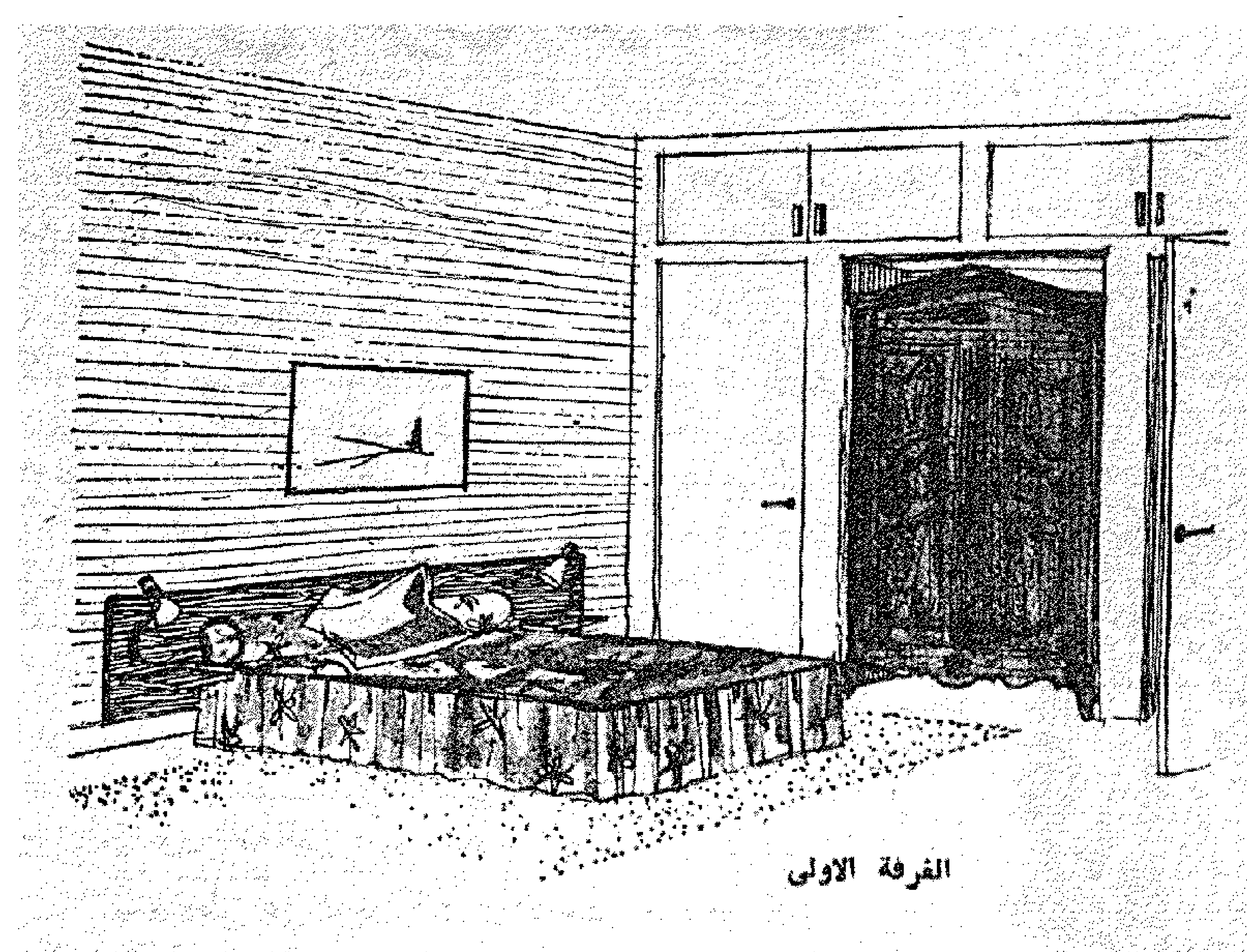
٢ ـ من حين لآخر لمعى النصل (الجزء الحاد المعدنى) بمسحوق حجر السكين وهو يباع فى محلات البقالة على شكل قوالب مستطيلة كالطوب وهو رخيص الثمن ، يدق جيدا وينخل ، ثم خذى جزءا من هذا المسحوق وضعيه اما فوق قطعة من خشب أو بين قطعتين من ورق الجرائد وادعكى به نصل السكين حتى يلمع أو يمكن بل فلينه قديمة بالماء وغمسها فى مسحوق حجر السكين ودعك السكين بها حتى يلمع ثم يغسل ويجفف وتلمع بفوطة جافة ·

٣ ـ لازالة البقع من عليها ادعكيها بقشرة بطاطس مغموسة بحجر السكين ثم اغسلى السكين وجففيها ·

٤ ـ نظفى مقابض السكاكين حسب نوعها فالخشبية منها ادهنيها دهنا خفيفا بقليل من الزيت ثم تلمع جيدا بفوطة جافة · والمعدنية منها تنظف بالاسبداج والماء ، والعاج بالاسبداج والليمون ، ثم تلمع بفوطة جافة ·



تأثيث غرفة النوم



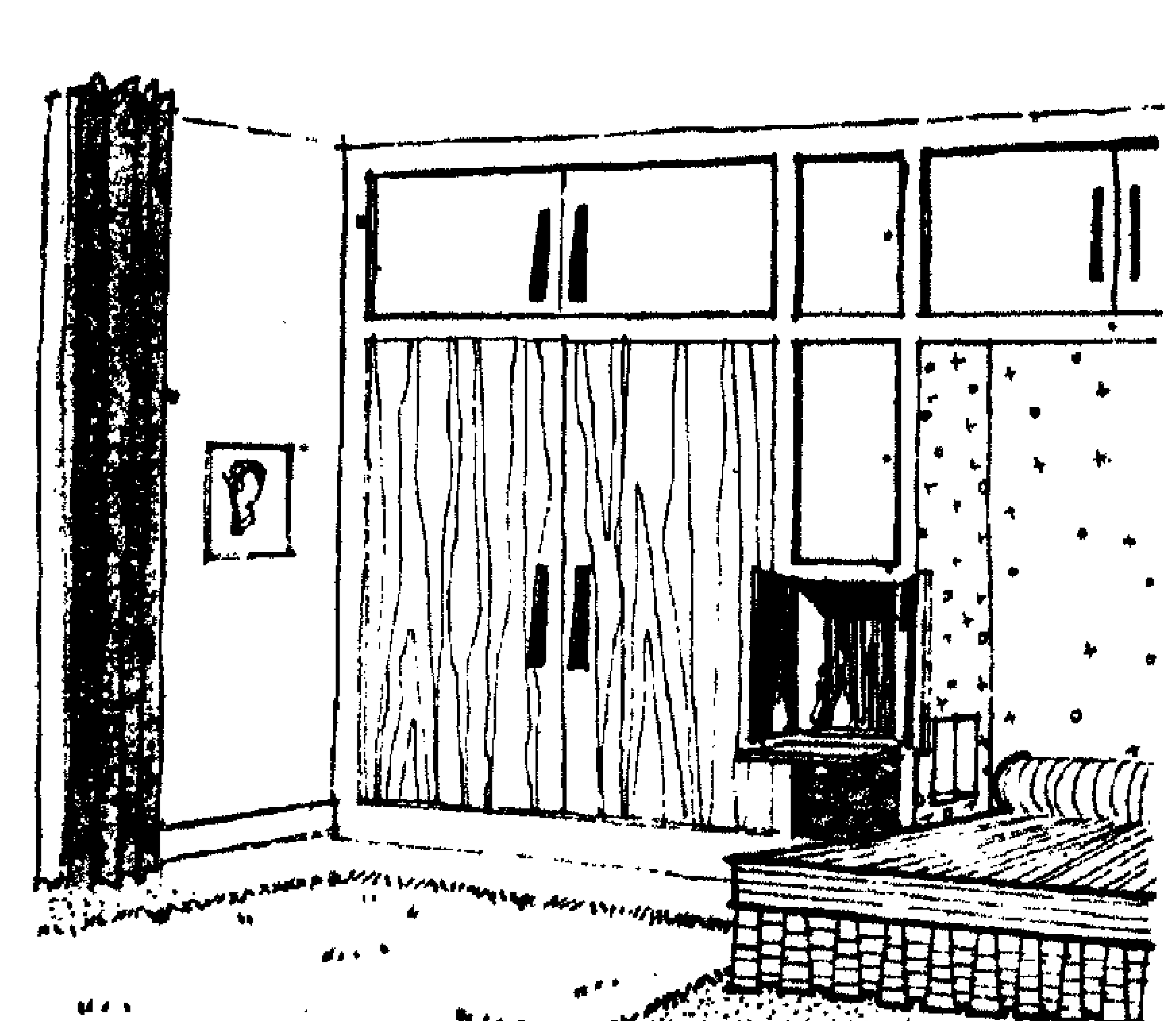
الغرفة الاولى

العناصر الاساسية لغرفه النوم المثالية هى : موضع السرير ، مكان الوسادة وتوزيع الاضاءة عليها ، ترتيب الملابس والبياضات • ولا يمكن توافر هـذه العناصر جميعا الا ان كان تصـميم بناء الغرفة مهيأ لذلك •

وقد أعددنا لغرفة النوم التى نحن بصددها ثلاثة برامج مختلفة لتأثيثها، وفرضنا عدم وجود خزائن حائط فى هذه الغرفة ، وقد حرصنا فى الحالات الثلاثة على أن نضع السرير فى مكان لا يدخل الضوء اليه مباشرة •

الغرفة الاولى :

السرير مســنود الى بانو ثابت يستعمل كراس ومثبت فيــه رفان يوضع عليهما مصباحا الاضاءة ، وفى حالة عدم استعمال الاركان لوضـع دولاب الملابس يمكن ملء الفراغ الموجود حول هذا الدولاب بحائط من الخشب يمكن استعماله لوضع الاغطيـــة والمفارش والبياضات• ان هذا الدولاب الجديد يمكن فتحه وقفله بأبواب تنزلق فتتداخل ببعضها •

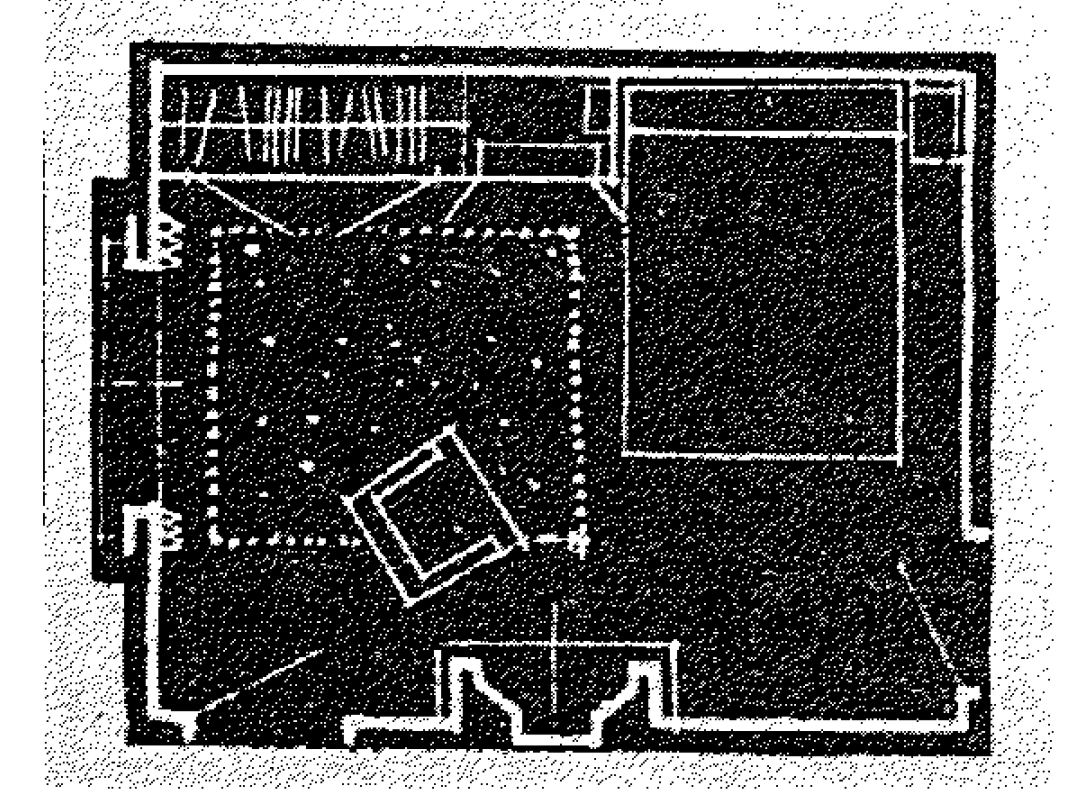


الغرفة الثانية

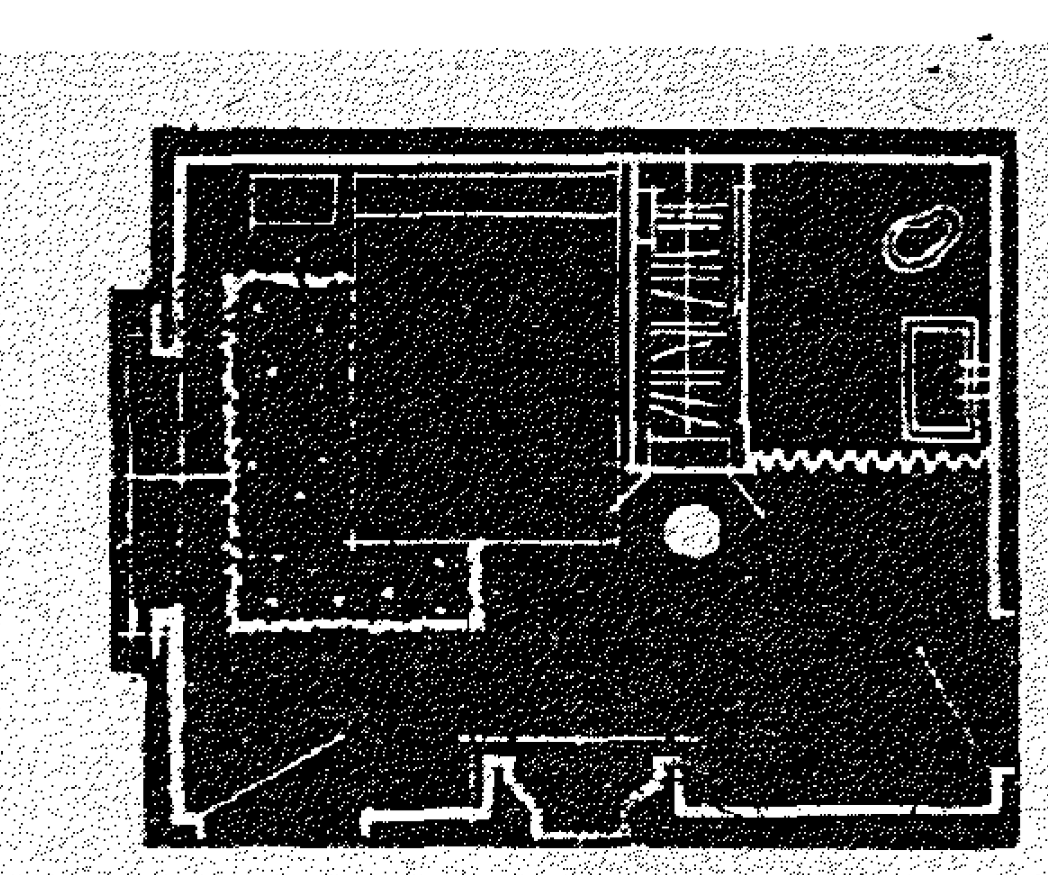
الغرفة الثانية :

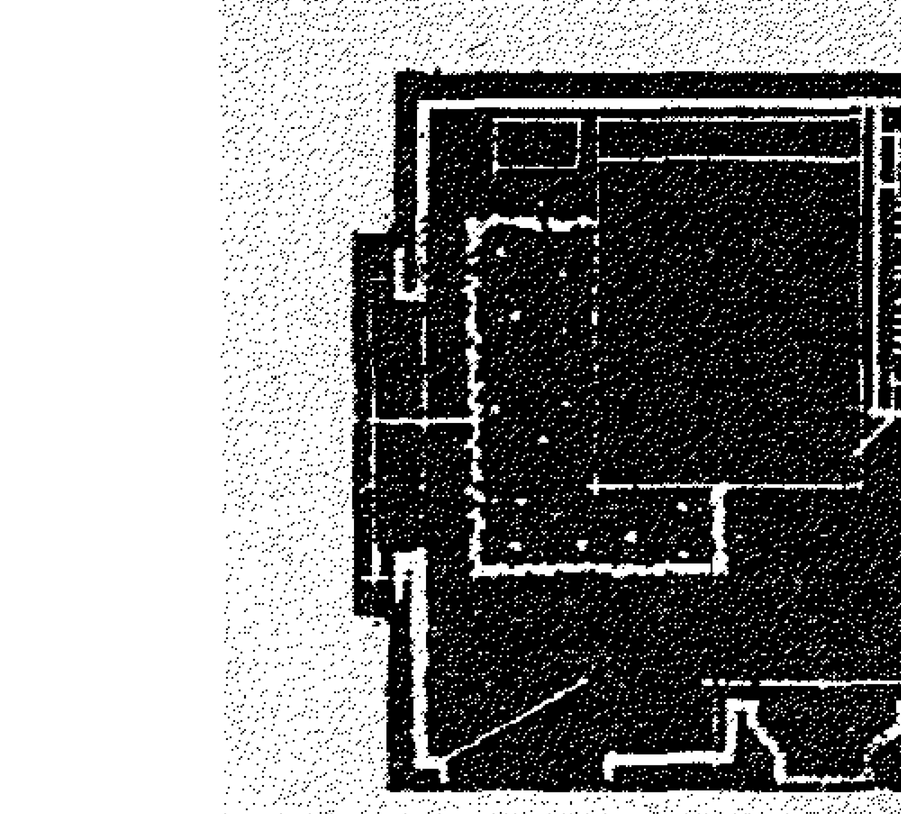
لقد حرصــنا فى هذه الغرفة على استغلال مساحتها كلها أو أكبر جزء من هذه المساحـــة وذلك لاستعمالها فى النوم والاســتقبال ان كانت حالة أصحابها لا تسمح لهم باستئجار شقة ذات ثلاث أو أربع غرف •

يوضع السرير فى هذه الحالة فى الزاوية وفى المساء يمكن زحزحتــه بمقدار ٥٠ سم الى ٦٠سم بحيث توضع الى يمينه المنضدة الواطئة التى كانت الى اليسار أثناء النهار • وفى هـذه



الحالة يمكن استعمال الفتحة التي في دولاب الحائط . وهناك فتحة أخرى مكسوة بمرايات تفتح وتغلق حسب الحاجة كأنها نافذة ، وتستعمل هذه المرايات والفتحة نفسها كتسريحة ويمكن وضع تحت هذه الفتحة منضدة صغيرة بها بعض الادراج . أمادولاب الحائط فيمكن استغلاله في وضع البياضات والثياب .

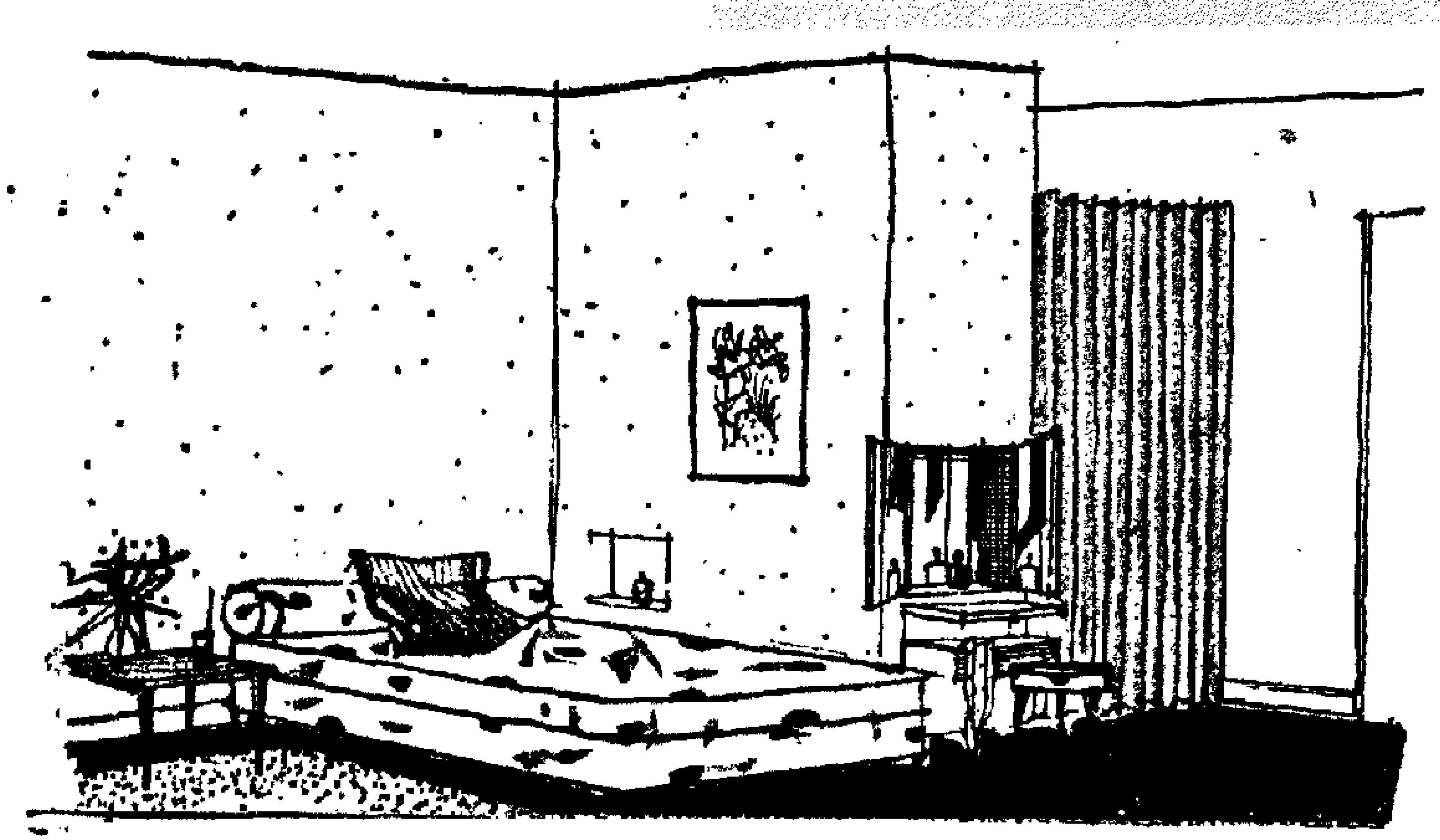




الغرفة الثالثة :

يمكن تخصيص جزء من هذه الغرفة للحمام وذلك بأن نجعل دولاب الحائط فاصلا بين غرفة النوم والحمام . ولتوفير أكبر مساحة ممكنة تستبدل الابواب العادية ببانو يدخل في بعضه وتوضع التسريحة بين الباب والسرير كما هو ظاهر في الرسم . أما الفتحة فتكون في هذه الحالة بالقرب من رأس السرير لتستعمل كمنضدة صغيرة تضع عليها السيدة ما هي في حاجة اليه كالمصباح الاباجور أو المنبه .

ويجب ألا يقل عرض دولاب الحائط عن ٥٥ سم ان أردت استغلاله استغلالا مفيدا .



الغرفة الثالثة

فستونات وبرودرى

تتوق كل سيدة دائما الى تحلية ثوبها بالبرودرى والفستون وهانحن نهيء لها الفرصة بهذه الرسوم بينما نقدم اليها ماكينة الخياطة الجديدة سيجما التى تقوم بعمل البرودرى والفستون علاوة على أعمال الخياطة العادية

١ – قميص نوم بكشكشات دقيقة فستونية محلى بأكمام قصيرة منتفخة

٢ – كومبنيزون من الشيت وقد حلى الكورسيه بالبرودرى وهو يناسب السن بين الخامسة والسابعة



٣ – يحلى كورساج هذا الكومبنيزون بفستون ارابسك وهو يناسب السن بين الثامنة والعاشرة

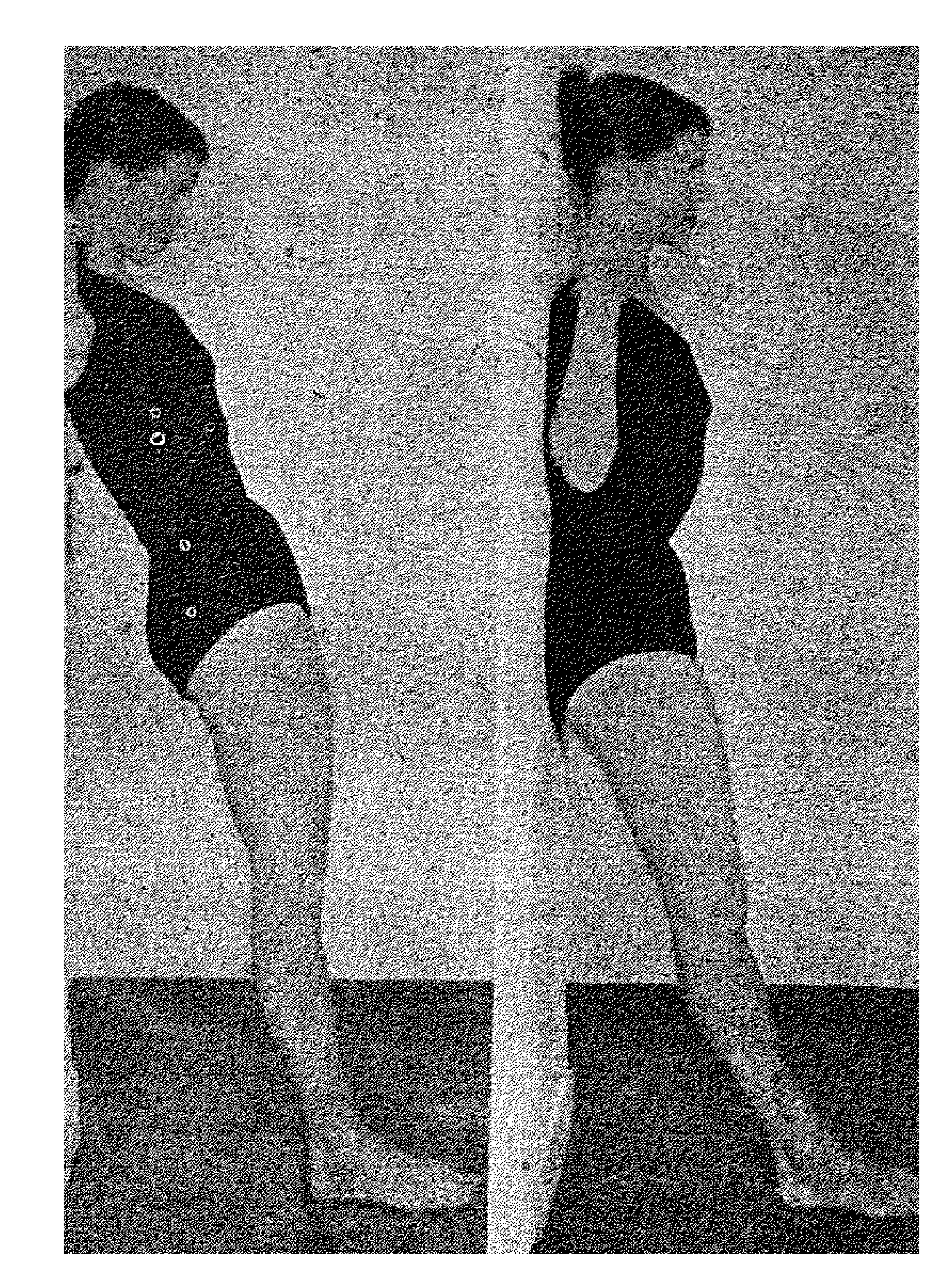
٤ – قميص نوم من الحرير ويكون البرواز فستون ذا أسنان

٥ – بيجاما من التيل الرقيق وتحلى الياقة والكورساج والجيوب والاكمام برودرى خفيفة فستونية

– جوبون مركب على بنسات صغيرة تحت امبيسمان فستونية مقصوص قصة دائرية

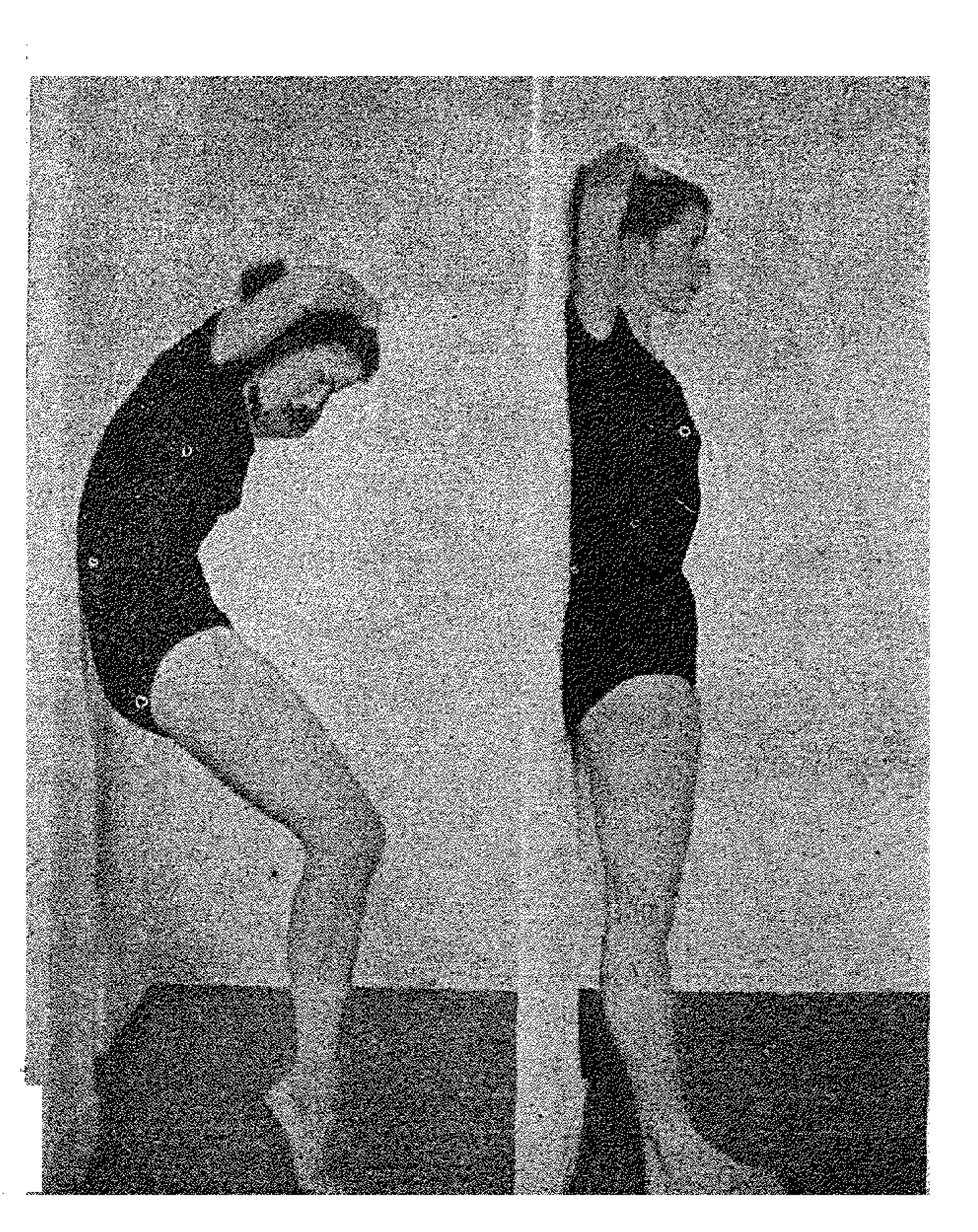
٧ – فستون بسيط يحلى بيجاما لطفلة من سن الثامنة الى العاشرة

قدم هذه الرسوم الاستاذ مصطفى طلعت وكيل ماكينات الخياطة (سيجما) المعروضة فى محلات الطوبجى أمام جريدة الاهرام بالقاهرة

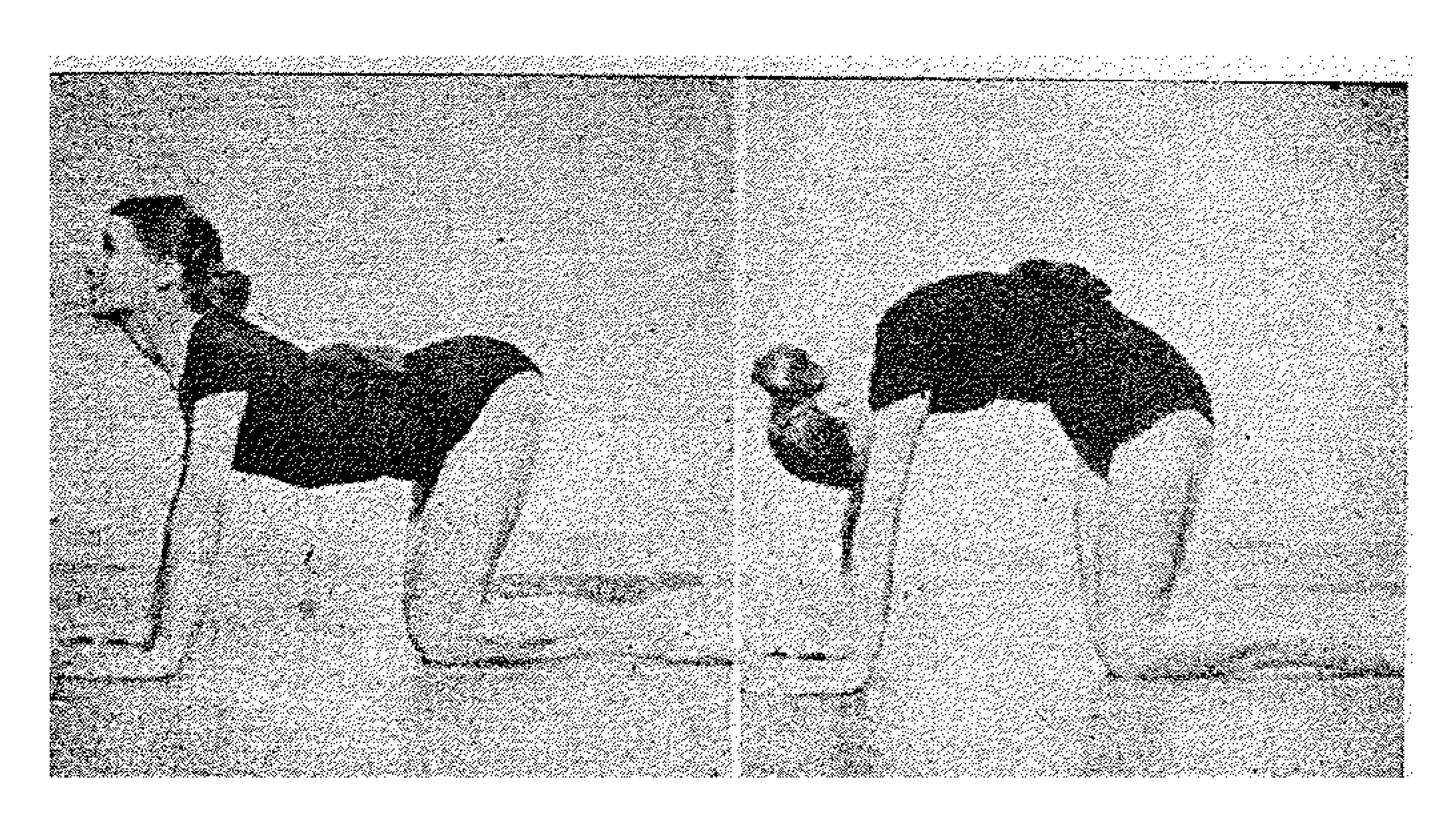


التمرين الرابع : قفي معتدلة . ضعي يديك على كتفيك استندي بظهرك الى الحائط على ان تكون القدمان على بعد ٢٥ سم عن الحائط. شدي عضلات الردفين وابعدي ظهرك عن الحائط (شكل ا) . عودي بطيئا نحو الحائط (احتفظي بعضلات ردفيك مشدودتين واجتهدي في لصق كل الظهر على الحائط) (شكل ب) . كرري هذا التمرين اربع مرات .

التمرين الخامس : قفي على الحائط مع وضع اليدين على قمة الراس . ارفعي نفسك على اصابع قدميك . قدمي الحوض واعلى الجذع. يجب ان تظل منطقة الخصر ملامسة للحائط (ان عضلات الردفين المشدودة جعلت الحوض يترجع الى الامام) (شكل ا) . ارفعي جسمك ببطء وشدي ركبتيك من جديد واسندي كل الظهر الى الحائط (شكل ب) . كرري هذا التمرين اربع مرات .



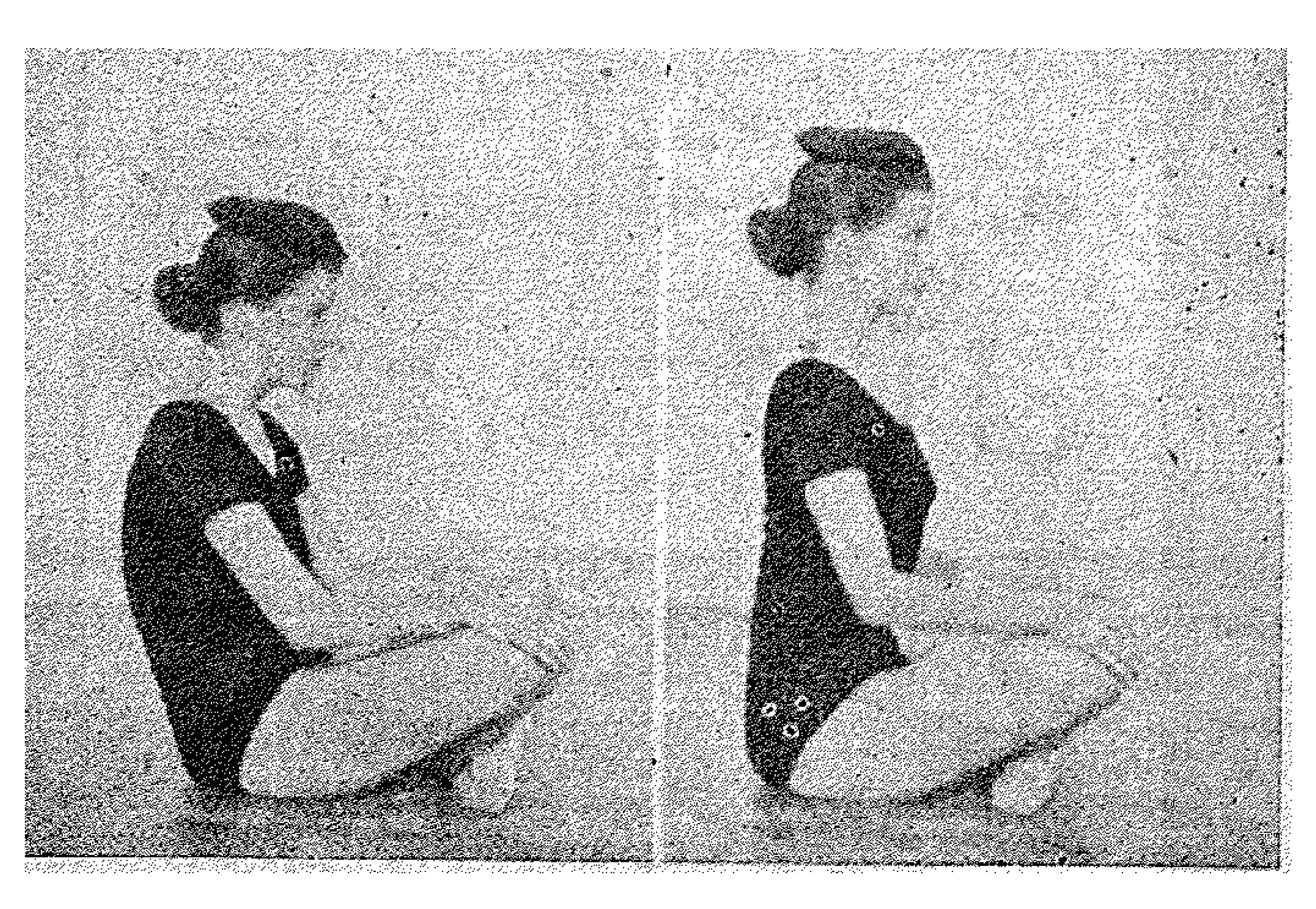




لاداء هذه التمرينات الرياضية السهلة لابد لك من كيس صغير مملوء بالرمل

التمرين الاول : اركعي على ركبتيك مع وضع اليدين على الارض . ضعي الكيس على ظهرك وارفعي راسك كما في شكل ا احني راسك الى الامام مع احديداب الظهر كما تفعل القطط . شدى عضلات الردفين كما في شكل ب . كررى هذا التمرين اربع مرات

التمرين الثاني : اركعي على ركبتيك وضعي يديك على الارض على ان تتركي بينهما مسافة كبيرة . اثني المرفقين (انظرى الصورة) ضعي الكيس على عظام الكتفين . ارفعي راسك . وانت على هذا الوضع ارسمي بجذعك دوائر صغيرة الى اليمين (شكل ا) الى الامام والى اليسار (شكل ب) مع ارجاع الجذع ببطء . كررى التمرين اربع مرات لكل جهة .



التمرين الثالث : اجلسي على الارض مع تربيع الساقين ووضع اليدين على الركبتين والكيس على قمة الراس . احني ظهرك مع ثني العنق الى الامام (شكل ا) . عودى الى استقامتك ببطء مع ملاحظة حركات كل عضو من اعضاء جسمك . امددي عنقك واخفضي كتفيك . يجب أن ترسمي بظهرك وعنقك خطا مستقيما . (شكل ب) كررى هذا التمرين ثماني مرات .

الفيتامينات

أهميتها والأطعمة التي تتوفر فيها

الفيتامينات مواد عضوية في الطعام لابد للانسان منها اذ هي أساسية للنمو وحفظ الكيان الطبيعي لوظائف أعضاء الجسم

فيتامين « ا » : يعطي الجسم المناعة ضد أمراض الجهاز التنفسي والجهاز البولي وينمي في الشخص الرغبة في الطعام كما يقوى جهازه الهضمي ويساعد الجلد على الاحتفاظ بمرونته ويساعد على ادرار اللبن · ونقص الفيتامين يؤدى الى فقدان الشهية وقلة المناعه ضد الامراض وجفاف الجلد والاسهال وضعف الابصار ليلا · واذا ازداد افتقار الجسم اليه حدث مرض في العين يسمى الرمد الجاف يبدأ بالعماص ثم التهاب الغشاء الشفاف الذى يغطى حدقه العين فيضعف البصر، كذلك يؤدى نقصه الى ضعف الاسنان والى جفاف الغشاء المخاطي لاعضاء التنفس فتكثر نزلات البرد·

وأهم مصادره في النبات: السبانخ ، الجزر ، الفلفل ، الطماطم ، البسلة ، الخس ·

وفى الفواكه : المشمش، المانجو ، القراصيا ·

وفى منتجات الالبان : الزبد ، الجبنة ، الكريمة ، صفار البيض ·

وفى أنواع اللحوم : الكبد ، الكلى ، وزيت كبد الحوت ·

ولايتأثر هذا الفيتامين بحرارة الطهى العادى ولكنه ينقص بتعرضه للهواء ·

وفيتامين«ب» : أثره محسوس فى تحسين الشهية الى الطعام ويساعد الجسم على النمو · ويقوى الهضم والمناعة ضد الامراض ووجوده أساسى لتهدئه الاعصاب ·

ويؤدى نقصه الى الضعف العام وضعف ضربات القلب والاضطراب العصبى وفقدان الشهية واضطراب وظائف المعدة والامعاء مما يؤدى الى الامساك ·

ويجب تزويد الاطفال والمرضعات بهذا الفيتامين لانه يساعد على النمو فى الادوار الاولى من الطفولة ويدر اللبن ·



ومواد الطعام التى يوجد بهاهذا الفيتامين هى: البسلة، العدس، الطماطم ، السبانخ، العنب ، البندق ، اللبن ، البيض ، اللحم البقرى الاحمر ، الكبد ، ويوجد أيضا فى قشر الحبوب وعلى هذا فخبز الدقيق الابيض خال منه ·

ولايتأثر هذا الفيتامين بحرارة الطبخ العادى ورغم ذلك فجميع الخضروات المطهوة تخلو منه لانه يذوب فى الماء وتصفية ماء الخضر عند طهيها يفقدها اياه ·

أما فيتامين «ج» : فيولد النشاط فى الجسم ويعيد اليه القوة والحيوية وله أثر فعال فى تكوين العظام والاسنان وحمايتها من التسوس · ونقص هذا الفيتامين يؤدى الى الصداع وسوء الهضم وضعف المفاصل والاسنان ونقص اللبن فى الام المرضع وبطء التحام العظام اذا أصابها شرخ أو كسر · وشدة نقصه تؤدى الى أعراض مرض الاسقربوط وهو مرض جلدى يصاحبه اختلال عام فى وظائف أعضاء الجسم فيشعر الشخص بالذبول وآلام حادة فى المفاصل وتورم فى الاطراف ويكثر النزيف من الانف ، كما تظهر بقع قرمزية وعلامات كالدم على سطح الجلد وتدمى اللثة ويضعف تماسك الاسنان ويصيب العظام ضعف عام وتخرج من الفم رائحة كريهة ·

ويتوفر هذا الفيتامين فى عصير الليمون والبرتقال والجرجير والكرنب والطماطم والبصل والسبانخ والفلفل الاخضر الرومى والجزر ·

هذا وقد أثبتت التجارب أن اللبن المعقم خال من هذا الفيتامين فيجب ملاحظه ذلك فى تغذية الاطفال وذلك بأن يضاف الى اللبن قليل من عصير الليمون أو عصير البرتقال ولا ضرر مطلقا من تجبن اللبن فى هذه الحالة اذ يصبح أسهل هضما من حالته الاولى · وهذا الفيتامين له القدرة على مقاومة حرارة الطبخ العادى مادام بعيدا عن الهواء ، لذلك كانت أسلم طريقة لطهى خضرواته وضعها فى الحلل الحديثة ، واذا لم تتوفر هذه الوسيله فلا يطول بقاؤها على النار · ويقال ان نحاس أوانى الطبخ له أثر فى اتلاف هذا الفيتامين ولذلك يستحسن نقل الطعام بعد طهيه مباشرة الى أوانى أخرى غير نحاسية ·

وفيتامين «د» : وجوده فى الجسم ضرورى لنمو العظام وتكوين الاسنان ولانتظام وظائف الغدد ويؤدى عدم وجوده الى فقدان نشاط الانسان وقابلية الاسنان للتسوس ولين العظام ولذا وجب مراعاته فى تغذية الاطفال ·

ويتوفر وجود هذا الفيتامين فى الزبد ، اللبن ، صفار البيض ، زيت كبد الحوت ، وزيت جوزالهند ·

ويولد الجسم الفيتامين بنفسه بمجرد تعرض الجلد لاشعه الشمس وعلى هذا نرى الطب الحديث ينصح بتعريض جلدالاطفال لاشعة الشمس كل يوم لمدة قصيرة ·

أما فيتامين « ه » : فهو عامل هام للاحتفاظ بالصحة والحيوية وقد لوحظ أن القوة تتمثل فى الاشخاص الذين يتوفر فى غذائهم هذا الفيتامين كما أنهم ينجبون نسلا قويا سليما ·

هذا ويتوفر هذا الفيتامين فى النباتات الخضراء كالحلبة المنبتة والخس والزبدة وزيت الزيتون وزيت بذرة القطن·

وأخيرا نحن ننصح بضرورة تناول الفيتامينات المختلفه فى الاطعمة التى توجد بها بحالتها الاولى بدلا من تعاطيها فى الادوية والمستحضرات الطبية ·

على شعبان
المدرس بالجيزة الابتدائية الثانوية



يبدأ شهر رمضان المبارك فى الرابع عشر من شهر مايو الحالى وقد حرصت بنت النيل على أن تقدم لقارئاتها بمناسبة هذا الشهر المعظم أشهى ما تحتويه مائدة الافطار · ونرجو ملاحظة أن طعامك هذا الشهر يبدأ فى ١٤ مايو وهو شامل الاصناف التى تؤكل فى شهر الصوم · أعاده الله عليكم جميعا بالخير والبركات ·
بنت النيل

قطايف بنت النيل

المقــادير :

رطل قطايف صغيرة الحجم جدا « عصافيرى » ويمكنك الحصول عليها بالطلب ·
٤ بيضات
رطل سمن أو مايكفى للتحمير
نصف أقة سكر
كوب ماء
قليل من عصير الليمون
قليل من ماء الورد أو الفانليا
بندق أو لوز أو جــوز أو فستق مدقوق

الطريقـــة :

١ ــ اضربى البيض جيدا ، واعملى الشراب باضافة السكر للماء وعصير الليمون ورفعه على النار حتى يغلى ويغلظ نوعا ويترك ليبرد ثم تضاف الفانليا ·

٢ ــ اغمسى القطايف فى البيض المربوب الواحدة بعد الاخرى وتلقى فى السمن المقدوح وتحمر حتى يصير لونها احمر ذهبيا ، ثم توضع فوق ورق شفاف حتى تمتص السمن الزائد عن الحاجة ·

٣ ــ ضعى القطايف المحمرة فى صينية وترص فيها رصا منتظما وتسقى بالشراب ·

٤ ــ رشى على وجه كل واحدة مقدارا من البندق المدقوق وارفعى الصينية فوق نار هادئة جدا كما فى عيش السرايا وتترك على النار حتى تتشرب جميع الشراب وتصير لينة ثم ترفع من على النار وتترك حتى تبرد ·

٥ ــ رصى القطايف على طبق بللورى أو صينى مسطح وزخرفى سطح كل واحدة بالفستق المفروم أو بوردة فى وسطها من الكريم شانتيه وتقدم ·

كنافة بنت النيل

المقــادير :

رطلان من الكنافة
رطل ونصف سمن للتحمير
مكسرات «زبيب» صنوبر بندق ، جــوز ، أو فستق حسب الرغبة
كريم شانتيه للزخرفة
نصف أقة سكر
كوب ماء
عصير نصف ليمونة
ماء ورد أو فانيليا

الطريقـــة :

١ ــ فككى الكنافة من بعضها، واعملى الشراب بوضع السكر والماء وعصير الليمون على النار حتى يغلى ويعقد ويصير فى سمك الشراب · وبعد أن يبرد يضاف ماء الورد ·

٢ ــ اقدحى السمن فى حلة كبيرة واسعة ثم حمرى فيها الكنافة حتى يصير لونها أحمر ذهبيا ثم ضعيها فى مصفاة واتركيها فيها حتى تتخلصى من السمن الزائد بها بعد التحمير ·

٣ ــ رشى الكنافة بحوالى ٣ ثلاثة كوب ماء ساخن بدون تقليبها وذلك لكى تلين قليلا ولاحظى اجراء هذه العمليـــة والكنافة فى المصفاة وتترك بها حتى يتصفى جميع الماء الزائد ·

٤ ــ ضعى الكنافة بعد ذلك فى صينية وتسقى بالشراب البارد المضاف اليه الفانليا أو ماء الورد ·

٥ ــ حمرى المكسرات الى ستستعملينها قليلا على النار ثم ضعيها فوق ورقة من الشفاف حتى تمتص السمن الزائد بهـــا ·

٦ ــ اخلطى المكسرات بالكنافة ويقلب الجميع جيدا ·

٧ ــ تغرف فى طبق صينى أو بللورى مسطح وتغرف فيه على شكل هرمى ·

٨ ــ ضعى الكريم شانتيه فى كيس حلوى مركب عليه بلبلة بشريط عريض وزخرفى به ســـطح الكنافة على شكل أشرطة طولية وتقدم للاكل ·

مهلبية بنت النيل

المقــادير :

رطل لبن
ملعقة كبيرة دقيق أرز
زلال بيضتين
فانليـــا
سكر للتحلية

الطريقـــة :

١ ــ حلى دقيق الارز بقليل من اللبن البارد ·

٢ ــ أضيفى الى اللبن ما يكفى لتحليته من السكر ثــم ارفعيه فوق النار حتى يغلى ·

٣ ــ يصب اللبن المغلى فوق دقيق الارز السابق مع التقليب السريع المستمر ·

٤ ــ تعاد المهلبية على النار مع التقليب المستمر حتى تغلى وتستمر تغلى لمدة خمس دقائق حتى يغلظ قوامها وينضج دقيق الارز ·

٥ ــ ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ ثم تضاف الفانليا أو ماء الورد ·

٦ ـ اضربي زلال البيض بالشوكة في طبق مسطح حتي يجمد تماما ثم أضيفيه الى المهلبية السابقة ويقلب فيها بخفة جدا ٠

٧ ـ اغرفيها في أطباق فرن صغيرة عميقة ثم توضع في فرن هادىء جدا حتي يحمر الوجه وينضج زلال البيض ٠

٨ ـ تقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة ٠

فول مدمس بالطحينة

من الاصناف السهلة الفاتحة للشهية في وجبات افطار شهر رمضان ٠

المقــادير :

كمية من الفول المدمس حسب عدد الاشخاص الآكلين	٤ فصوص ثوم
	ملح وفلفل
كمية من الطحينة البيضاء	سمن للتحمير

الطريقــــة :

١ ـ صفي الفول المدمس من مصفاة لتحصلي على بيوريه الفول ٠

٢ ـ اضربي الطحينة البيضاء مع قليل من الخل أو عصير الليمون حتي تصير خفيفة كما في سلطة الطحينة السميكة نوعا مع اضافة قليل من الماء حتي لا تكثري من كمية الخل أو الليمون ويفسد الطعم ٠

٣ ـ اخلطي سلطة الطحينة السابقة مع الفـول المصفي ويتبل بالملح والفلفل ويخلط الجميع معا واضبطي الطعم ٠

٤ ـ عند التقديم يدق الثوم ويحمر في السمن ثم يرش فوق بيوريه الفول بالطحينة ويقدم ساخنا ٠

قالب الخبز بالزبدة

المقــادير :

رطل لبن	فواكه مسكرة
٦ بيضات	٦ شرائح رفيعة خبز أفرنكي
سكر للتحلية	زبدة للدهن
ملعقتــان كبيرتان لارنج أو	فانليا

الطريقــــة :

١ ـ لا حظي أن يكون رغيف الخبز الافرنكي المستعمل بائتا ليسهل تقطيعه ، ثم قطعي منه ٦ شرائح رفيعة وازيلي الحروف الصلبة لتكون الشرائح من لب الخبز ثم ادهني سطح كل واحدة بقليل من الزبد ٠

٢ ـ ادهني قالبا مستطيلا عميقا دهنا جيدا بالزبدة مع ملاحظة دهن القاع والجوانب ٠

٣ ـ زخرفي قاع القالب بقطع من الفواكه المسكرة وزخرفيه زخرفة خفيفة تناسب الذوق السليم ، ثم ضعي طبقـة من شرائح الخبز في قاع القالب بشرط أن يكون السطح المدهون لاسفل وأن يكون قاع القالب مغطى تماما بالخبز وعدم ترك أي فراغ بين قطع الخبز وبعضها ٠

٤ ـ ضعي الفواكه المسكرة بعد تقطيعها الى قطع صغيرة ثم ضعي فوقها باقي شرائح الخبز المدهونة مع ملاحظة أن يكون السطح المدهون بالزبدة لاسفل أيضا ٠

٥ ـ اضربي البيض ضربا خفيفا لتحليله قليلا ٠

٦ ـ اغلي اللبن وأضيفي اليه من السكر ما يكفي لتحليته ثم أضيفيه وهو ســاخن فوق البيض المربوب مع ملاحظة الضرب بقوة حتي لا يكلكع البيض واذا لم تتمكني من ذلك

بمهارة فاتركي اللبن حتى يبرد قليلا ويصير دافئا ثم يضاف للبيض مع التقليب ، ثم أضيفي الفانليا واضبطي الطعم فتحصلي فى هذه الحالة على « كستردة » .

٧ ـ صبي الكستردة « البيض واللبن » في القالب فوق الخبز ثم اتركي القالب جانبا لمدة ربع ساعة حتى يتشرب الخبز أكبر جزء من الكستردة .

٨ ـ يخبز في فرن **هادىء جـدا جدا** ولاحظي أن الفرن الساخن يفسد لك النتيجـة ولزيادة الحرص ضعي قالب الخبز في الزبدة الدافئة ولاحظي عدم غليان المـاء واتركي القالب حتى يتم نضجه ويجمد ويمكنك معرفة ذلك بوضع سيخ رفيع داخله فاذا خرج به كستردة سائلة دل على عدم نضجه .

٩ ـ عند التقديم يقلب على طبق بللورى أو صينى مستطيل ويقدم للاكل ساخنا أو باردا حسب الرغبة .

فطيرة الاذرة

سبق ان نشرت فى أحد أعداد بنت النيل ولكن سألتنى الكثيرات عنها هذا الاسبوع لذا أعيد نشرها :

المقـادير :

نصف كوب سمن

كوب الا ربع سكر بودرة

٦ بيضات

كوب دقيق ذرة

ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر

فانليا

الطريقـة :

١ ـ اضربى السمن مع السكر جيدا حتى يصير خفيفا وهشا مثل الكريمة .

٢ ـ اضربى البيض على حدة فى سلطانية كبيرة بمضرب البيض حتى يغلظ قوامه نوعا ليتسرب أكبر كمية من الهواء .

٣ ـ اخلطي الخميرة بدقيق الذرة بعد نخله .

٤ ـ أضيفى البيض والدقيق بالتبادل الى خليط الزبدة والسكر ثم أضيفى الفانيليا حتى تحصلى على عجينة يسهل انزلاقها من الملعقة وأضيفى قليلا من اللبن ان احتاج الامر .

٥ ـ ادهنى صينية دهنا جيدا بالسمن ورشيها بالدقيق ثم صبى منها العجينة .

٦ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج تماما وتقلب على منخل سلك حتى تبرد ، ثم تقدم على طبق مسطح .

افطارك فى شهر رمضان

نظرا لوقوع شهر رمضان المبارك فى النصف الثانى من هذا الشهر رأيت أن تشمل قائمة الطعام لوجبات الافطار

الخميس اول رمضان ـ ١٤ مايو
خشاف بلح وتين ، فول مدمس بالتقلية ، لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ٢ رمضان ـ ١٥ مايو
منقوع قمر الدين ، كفتة اللحم ، مسقعة باذنجان ، مكرونة ، سلطة زبادى ، صينية الكنافة بالقشدة

السبت ٣ رمضان ـ ١٦ مايو
خشاف بلح، فول مدمس بسلطة الخضر ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل

الاحد ٤ رمضان ـ ١٧ مايو
خشاف قراصيا ، بيوريه المدمس بالطحينة ، لحم بوفتيك ، قرع مكمور ، قطايف

الاثنين ٥ رمضان ـ ١٨ مايو
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالتقلية، شركسية اللحم ، مكرونة ، دقة الباميا ، سلطة خضار ،

الثلاثاء ٦ رمضان ـ ١٩ مايو
منقوع الزبيب ، لحم بالتربية، بطاطس مكمورة كوسة محشوة ، سلطة خضار ، خشاف مشمشية

الاربعاء ٧ رمضان ـ ٢٠ مايو
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالتقلية ، صينية باذنجان بصل البشاميل، مخلل ، أصابع كنافة

الخميس ٨ رمضان ـ ٢١ مايو
خشاف البلح ، فراخ محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل ، صينية بقلاوة بالكستردة

الجمعة ٩ رمضان ـ ٢٢ مايو
خشف التين ، فول مدمس بالتقلية ، كباب حلة، قرع مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٠ رمضان ـ ٢٣ مايو
منقوع قمر الدين، بيوريه المدمس بالطحينة ، ترلى، مكرونة ، روستو اللحم الماسية

الاحد ١١ رمضان ـ ٢٤ مايو
خشاف البلح ، لحم بوفتيك ، باميا مكمورة ، أرز مفلفل بالشعرية ، مخلل ، بغاشة

الاثنين ١٢ رمضان ـ ٢٥ مايو
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بسلطة خضر ، طبق محاشي منوعة ، مهلبية قمر الدين

الثلاثاء ١٣ رمضان ـ ٢٦ مايو
خشاف بلح ، فول مدمس بالتقلية، سلطة باباغنوج، صينية القرع المحشو بالعصاج ، مكرونة

الاربعاء ١٤ رمضان ـ ٢٧ مايو
خشاف التين، كفتة اللحم مسقعة باذنجان ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى قالب الخبز بالزبدة

الخميس ١٥ رمضان ـ ٢٨ مايو
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالبيض ، لوبيا خضراء مكمورة ، لحم روستو ، سلطة خضار

الاقتصادى الكبير الاستاذ عبد المقصود احمد

رئيس مجلس ادارة بنك مصر

يلقي تقرير مجلس الادارة على الجمعية العامة العادية للمساهمين المنعقدة بمركز البنك الرئيسى بالقاهرة

يوم السبت ٢٨ مارس ١٩٥٣

بدأ مستعرضا أحداث العام الماضى ومقارنا اياها بأحداث الاعوام السابقة من حيث بقاء التوتر الدولى والحرب الباردة وان الجزء الاكبر من المواد الاساسية والقوى العاملة تستنفد لاغراض التسلح وأن ميزانيات الدول وشئون النقد والتبادل التجارى والانكماش الناشىء عن عدم التهافت على شراء وتخزين الخامات التى اقتضتها الحرب الكورية كلها تتعثر وتفتقر دائما وبخاصة فى دول المعسكر الغربى الى عون الولايات المتحدة الامريكية ·

ثم قال « والحالة التى يعيش فيها العالم الان تدعو الى كثير من التفكير والتدبر لتيسير التحول من اقتصاديات الحرب الى اقتصاديات السلم تجنبا لما يجره الانتقال المفاجىء من رجات عنيفة فى الحياة الاقتصادية والاجتماعية اذاما قدر للعالم أن يتفادى حربا عالمية أخرى وأن ينعم بالسلام فترة غير قصيرة · »

وقال « ان نهضة الجيش المباركة هى أهم ما حفل به موكب الزمن من أحداث وان سنة ١٩٥٢ كانت بداية التحول فى وضع القواعد وترسم الاهداف وبدأ العمل لبعث مصر بعثا جديدا فى كافة نواحى حياتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية » وأن فى أهداف هذه النهضة المباركة وفى شعارها ما يبعث فى النفوس الامل والتفاؤل بتحقيق ما تصبو اليه البلاد من قوة ومنعة لتتبوأ المكانة الجديرة بها بين الامم ·

ولقد تجلت بوادر ذلك فيما أنشأته الحكومة من هيئات لتخطيط وتنسيق وتنمية الانتاج القومى وفيما سنته من تشريعات للاصلاح الزراعى ولرفع مستوى الحياة بين الطبقات العاملة وفيما عنيت به من اختيار الاداة اللازمة لتنفيذ أهداف النهضة وفى مقدمتها انجاز المشروعات الحيوية الهامة التى طالما تطلعت اليها البلاد ·

وبعد أن تحدث عن موارد ثروة البلاد القومية ووفرتها قال : « وانه لمن الخير أن تكون تنمية الانتاج القومى فى مقدمة ما تعنى به البلاد · فان كل أمة آخذة بأسباب التقدم لا تستطيع أن تصل الى أهدافها دون أن تنتج وأن يفيض انتاجها على حاجاتها وأن تدخر جزءا من ذلك لتثمره فى توسيع نطاق نشاطها الاقتصادى · فهذه هى الوسيلة الوحيدة لخلق الثروات وتجميعها وهى الدعامة الصحيحة لاى بنيان اقتصادى ·

وأفاض فى كيفية تمويل المشروعات الكبرى التى تعتزم النهضة تنفيذها ووصف العلاج بأن ذلك يجب أن يتم عن طريق القروض المحلية والخارجية وأن رعاية الاموال الاجنبية مما يساعد على نشاط التصنيع فى البلاد لان الضرائب وغيرها لا تكفى للسير فى هذه المشروعات ·

ثم تكلم عن حالة الانكماش من ركود سوق القطن ودلل على ذلك بارتفاع أسعارنا عن المستوى العالمى وامتدح للحكومة وسائلها فى علاج تصريف القطن مما أعاد الى السوق الكثير مما كانت قد فقدته من الثقة والاقبال ·

ثم قال : « وفى يقيننا ان الاسراع فى انجاز المشروعات المعدة للتنفيذ أمر حيوى لاستمرار وتنمية هذا النشاط حتى تجنب البلاد ما قد ينجم من مشاكل ومتاعب اقتصادية واجتماعية خطيرة · وأن بنك مصر يجدد اليوم عهده لمضاعفة جهوده للقيام بنصيبه عملا منه بالواجب نحو الوطن العزيز ·

القرارات

قررت الجمعية العمومية بالاجماع ما يأتى :

أولا — التصديق على تقرير مجلس الادارة وعلى الميزانية والحسابات للسنة المنتهية فى ٣١ ديسمبر سنة ١٩٥٢ واخلاء طرف أعضاء مجلس الادارة من كل ما يتعلق بادارتهم فى السنة المذكورة ·

ثانيا — الموافقة على توزيع الارباح كاقتراح مجلس الادارة وصرف مبلغ خمسة وثمانين قرشا عن كل سهم — بدون استقطاع ضرائب — مقابل تقديم الكوبون رقم ٣٠ مصحوبا بالسهم الى بنك مصر أو أحد فروعه ابتداء من يوم الاثنين ٣٠ مارس سنة ١٩٥٣

ثالثا — اعادة اختيار حضرات أعضاء مجلس الادارة الذين انتهت مدة عضويتهم وهم : محمد رشدى · حسن مختار رسمى · احمد عبود · محمد توفيق خليل · محمد لطفى محمود

رابعا — اعادة تعيين حضرة فؤاد احمد الصواف وجناب ف ·ر· و · وودز مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٣ وتفويض مجلس الادارة فى تحديد أتعابهما ·



ذكريات وأماني ..

جلس ممدوح على مكتبه، واسند رأسه بين يديه .. واخذ يفكر ويفكر . ولم يكن هناك من يستطيع أن يعرف الافكار التي تدور في رأسه، فقد كانت أفكارا غريبة في وقت كهذا الوقت الذي جلس فيه على مكتبه واسند فيه رأسه بين يديه ...

وفجأة رفع رأسه وأخذ يحدق في النور المنبعث من المصباح الكهربائي المتدلي من سقف غرفته، ثم أخذ يبحث بين مجموعة من الكتب المراكمة على المكتب عن كراسة معينة وجدها بعد لحظة قصيرة .

وامسك بقلمه واخذ يسطر ويسطر .. وكانت الكراسة هي كراسة مذكراته التي دأب على كتابتها منذ سنتين . أما ما كتبه فيها فقد استطعنا أن نعرفه .. وسننقله في الاسطر التالية بالحرف الواحد ..

مساء ٢٩ مارس سنة ١٩٥٣ ما بين الماضي والمستقبل

أنا هائم ... وما بين الذكريات والاماني أنا حائر .. كتب الماضي على كياني تاريخا حافلا ، وسطر فوق جبيني اياما واياما، يراودني الشوق اليها رغم اني منها ، ويخالجني الحنين اليها وهي مني ، وهكذا وجدت حاضري ليس بحاضر ، وهكذا وجدت نفسي هائما حائرا : ما بين الماضي والمستقبل ..

أنا يا دنياي قلب مرهف حساس خفقاته لها صدى وضجيج ، أنا يا دنياي عقل متفتح دقيق أضواؤه تشع في وجودي وما يحيط بي ، أنا يا دنياي أحب الماضي لانه مني ولاني منه ، واتعشق المستقبل لانه انت وانت انا ، انا احبك لانك دنياي ، وانا احبك لاني احب نفسي ..

وأنا احبك لانك النور الذي اشتهيه ..

انني أشتهي النور الذي هو انت .. وأهفو الظلال التي هي ما ضيي ... أأتقدم نحو النور حتى ولو بهرني . أم أنثني الى الظلال حيث الافكار الرطبة !!

في كثير من الاحيان يعاودني الحنين الى الماضي .. رغم وجودك معي ورغم امتلاء كياني بك .. ولهذا أريد منك أن تبهريني بنور عينيك وان تجعليني أنا نفسي نورا : نور ما بعده من نور ، أفي مقدورك أن تفعلي هذا ؟ اني في انتظارك ...

ولم يكمل ممدوح ما ابتدأ في كتابته فقد ألقى بالقلم جانبا في حركة عصبية واضحة ، ووضع رأسه بين يديه من جديد ..

ومرة أخرى رفع رأسه فجأة وأخذ يحدق في الكراسة المبسوطة أمامه ... وابتدأ يقلب بين أوراقها ويقلب .. واندفع يقرأ ما تحتويه صفحاتها بشغف واهتمام . ولم يفق من قراءاته التي غيبته عما يحيط به الا بعد ثلاث ساعات طوال . وكانت ساعته تشير الى الثالثة بعد منتصف الليل . ورغم ذلك لم يجد ما يدفعه الى النوم ، وهكذا مضى نحو باب غرفته الذي يفتح على شرفة المنزل واخترقه وأجلس نفسه على أول مقعد صادفه أمامه ... والقى برأسه الى الوراء مغمضا عينيه نصف اغماضة وابتدأت الصور والخواطر والحوادث تتابع أمامه وكأنها فيلم سينمائي .

تذكر ممدوح تلك الايام التي مضت والتي لن تعود ثانية ، وتذكر عفاف فهذه الايام هي أيام عفاف . وأخذ يستعرض ظروف لقائه بها أو ظروف ارتباطه بها ، وبعد تلك الظروف التي أبعدت كليهما عن الاخر .. وبدون وعي منه أخذ يحدث نفسه :

« لماذا أفكر في عفاف الان ؟.. ولماذا تأتيني صورتها جديدة ناطقة بالحياة أفي مثل هذا اليوم أفكر فيها، أفي مثله تلوح لي عفاف كالامل الباسم ؟ لقد كانت حياتي في يوم من الايام وقفا عليها . وكان وجودي كله طوع نظرة من نظراتها ... وكانت تعلم هذا ، وتدركه تمام الادراك ، ولكنها أغمضت عينيها عنه . لقد قلت لها يوما انها الماضي والحاضر . وان في مقدورها أن تكون المستقبل .

لقد ظهرت بعد أن فات الاوان ، وبزغت بعد أن كنت قد خطوت في طريقي نحو المستقبل . ان أحزان الماضي كلها تعاودني الان . فقد اختارت أن تكون حزني ، لانها هي الماضي والماضي فقط .. انني لن أسمح لها بأن تدخل حياتي من جديد ... انني لن أسمح لها بأن تدخلها من ذلك الباب الخفي : باب الماضي .

ساحتفظ بها ذكرى ... وذكرى حلوة عاطرة . ولن أدعها تظهر ثانية هكذا فجأة في مثل هذه اللحظات الحاسمة من حياتي . ولن أدعها تقربني ثانية لاني أريد أن أتذوق لذة البناء »

وكف صاحبنا عن الحديث الى نفسه . وابتدأ الصمت يجره الى الفكر من جديد . ولم تكن عفاف هي مدار تفكيره هذه المرة ولكن جاءت صورة أخرى أخذت تتراءى له بوضوح وتتوهج أمامه بشدة وكان مصدرها هذه المرة هو حاضره وكان ارتباطها هذه المرة في ذهنه متصلا أشد الاتصال بمستقبله اما الصورة فصورة سهير .. فمن هي سهير

فله !! انها الفتاة التي بحث عنها قلبه بعد ان فرغ من حب عفاف فامتلأ بها . انها الانيقة الصغيرة الجميلة التي قال له قلبه انها ستحيل حياته مرحا ، وستذهب بالاحزان الى الوراء الى غير رجعة .. انها الخير والسعادة بالنسبة اليه ، والاستقرار والهناء اللذان كان ينشدهما .. انها سهير خطيبته .

وابتدأ يتذكر وان كان في صميم نفسه يعلم تمام العلم بأنه في غير حاجة الى التذكر فقد كان معها منذ ساعات فقط . ولكنه كان يحب التذكر فقد تعوده منذ صغره وعاش فترة طويلة من حياته على مجرد التذكر .

ابتدأ ممدوح يتذكر ذلك اليوم الذي ذهب فيه الى عائلة سهير لزيارتهم بعد طول انقطاع ، فقد كانت قريبة له ولكن من بعيد . وتذكر كيف قفزت فكرة الاستقرار وتجسمت في ذهنه منذ اللحظة الاولى التي جلس فيها في منزلهم . وتذكر كيف أحس بتيار غريب من العواطف المبهمة يتماوج بقلبه . وكيف كان لنظرات سهير وقع عجيب أشعل فيه الرغبة الى الحياة وأحيا فيه الاندفاع نحو الحب .

تذكر ممدوح كل هذا وتذكر بعد ذلك زياراته التي تكررت لمنزلها .. وكيف دعاهم الى السينما حيث جلست سهير بجواره وأخذا يهمسان في أذن بعضهما البعض بتعليقات لها مغزى، أي مغزى، ومعنى أي معنى .

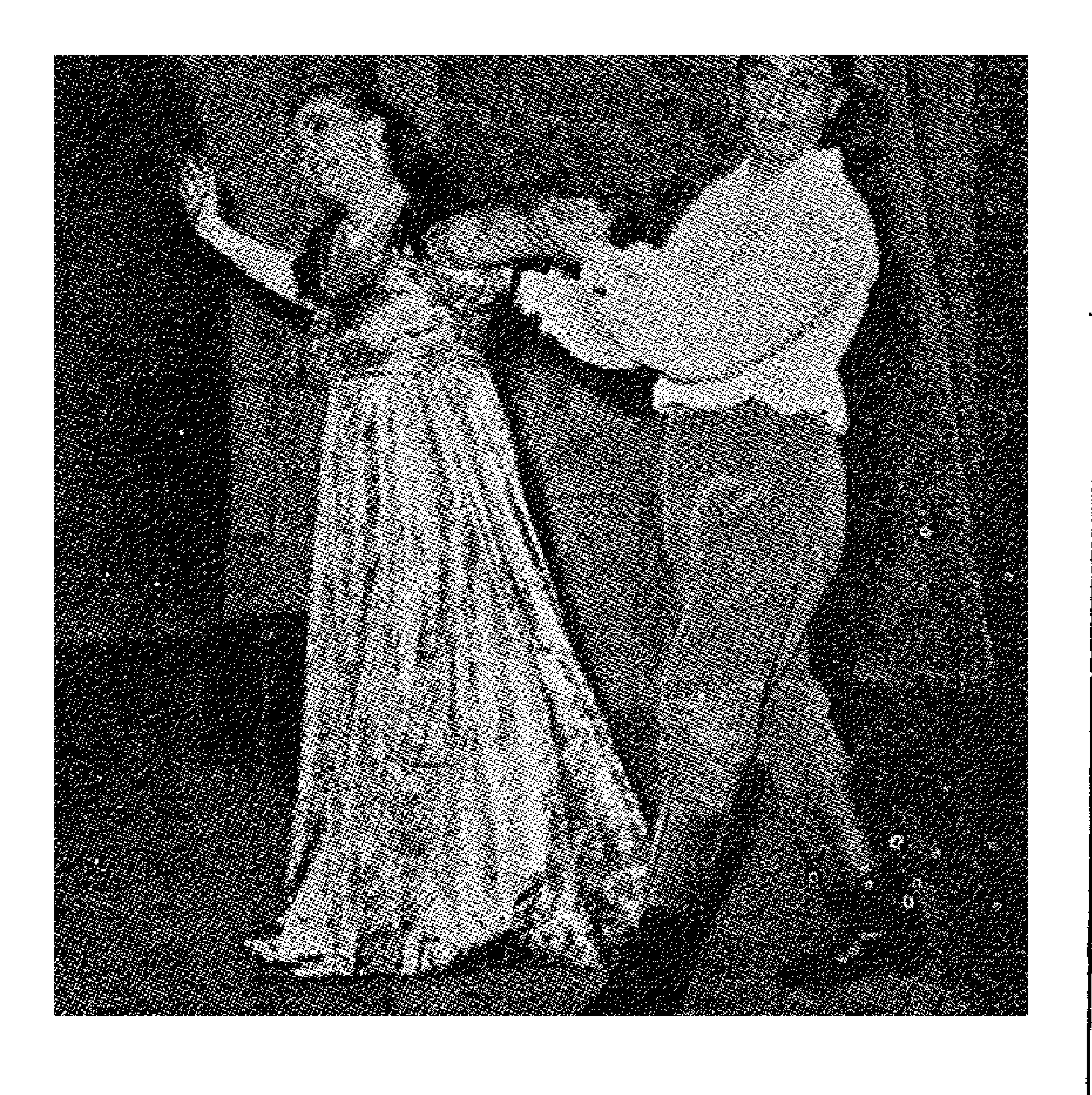
أقول تذكر ممدوح كل هذا وتذكر معه كيف ابتدأ يخطو خطواته الاولى الحاسمة حينما قام (بجس نبض) والدتها في موضوع زواجه من سهير فقد كان الوالد لدى الرفيق الاعلى من الجنة منذ سنتين .. وابتدأ يحس بقلبه يدق كما كان يدق في اللحظات التي عرف فيها ان لا مانع من الزواج وان كان الرأى الاول والاخير لها هي دون غيرها . وأحس بعد ذلك بنفس الاطمئنان الذى أحس به حينما انفرد بسهير ذات يوم وأخذ يحادثها في مواضيع كثيرة قريبة من هدفه أحيانا وبعيدة عنه أحيانا أخرى . ثم شعر بكيانه كله يهتز من فرط الانفعال لمجرد تذكره الطريقة التى صارح بها سهير بحبه ورغبته في الارتباط بها حتى آخر عمره .

وابتدأت صور هذه الحادثة تتجسم في مخيلته بشكل واضح .. وابتدأ يرى نفسه جالسا قبالتها والمائدة الصغيرة تفصلهما . وابتدأ يرى نفسه ممسكا بأوراق اللعب (الكتشينة) ويراها هي الاخرى ممسكة بأوراقها . وابتدأ يحس بنفس الاحساسات التي كانت تخالجه حينما كانت نظراته تلتقي بنظراتها . وجاءه نفس الشعور الذى جاءه حينما وجد انه غير قادر على الاستمرار في اللعب . ووجد عينيها — وعينيها فقط — مجسمتين أمام ناظريه كما حدث في ذلك اليوم . ووجد نفسه يردد الكلمات التى طالما شعر بالرغبة في مصارحتها بها وكأنها أمامه وكأن اللحظات التي قالها فيها من قبل قد تجددت وعادت مرة أخرى .

وتخيل بعد ذلك ابتسامتها الجميله وضغطه يدها الصغيرة على يده وهو يبارح المنزل ..

وأفاق ممدوح من كل هذه التاملات على صوت آذان الفجر آتيا من بعيد مع الهدوء الذى يسود الدنيا في مثل هذا الوقت من الصباح المبكر . وقام من المقعد وأخذ يروح ويغدو مخترقا الشرفة من بدايتها حتى نهايتها . وبينما هو على هذه الحال سمع صوتا آتيا من

(البقية ص ٦٦)



أعلى التياترو ..!

نعم من الضرورى أن تحضر الفرق الاجنبية الى مصر ، وأن تعرض انتاجها الفنى الراقى ، بل ان هذا واجب محتوم على كل مسئول عن الوعى الفنى والتقدم المعنوى فى البلاد .. ولكن ، لماذا التناقض ..؟

والتناقض هنا ، هو بين الهدف الذى من أجله تسعى الادارات المختصة الى التعاقد مع مثل هذه الفرق ، وبين النتيجة التى نراها واضحة أمامنا ، اذا نظرنا من فوق ، من أعلى التياترو ..!

ففى أعلى التياترو ، فى اوبرا « ريجولتو » مثلا ، كانت حشود المثقفين فى مصر تتكأكأ على نفسها ، وتتكدس كأنها كتلة واحدة لا يكاد الانسان يجد بينها موضعا لقدم ، بينما تكاد الصالة تخلو من الرواد .. فلماذا ؟

لان سعر المقعد الواحد فى الصالة يتراوح بين الاربعة جنيهات والجنيهين ونصف ، فلا يكاد مثقف واحد يجرؤ على شراء تذكرة هناك ، بله البناوير والالواج ..!

ان هؤلاء الذين يحضرون الى مصر ، ليشاهدهم المترفون يؤدون نفس أدوارهم هذه أمام الحشود الضخمة من شعبهم الايطالى أو الفرنسى مثلا ، وذلك لان أسعار الدخول فى الغالب ، لا تكاد تبهظ انسانا ، فى تلك البلاد التى تعرف أن الفن من حق الشعب ، بل انه لم ينتج الا ليخاطب هذا الكيان الخالد ، الشعب !..

اذا كانت حجتنا هنا ضيق دار الاوبرا ، فلماذا لا نبنى دارا أوسع ، تسع الآلاف العريضة الضخمة ، وتسد أثمان تذاكرها الكثيرة ، ما كانت تسده أثمان التذاكر القليلة الغالية .

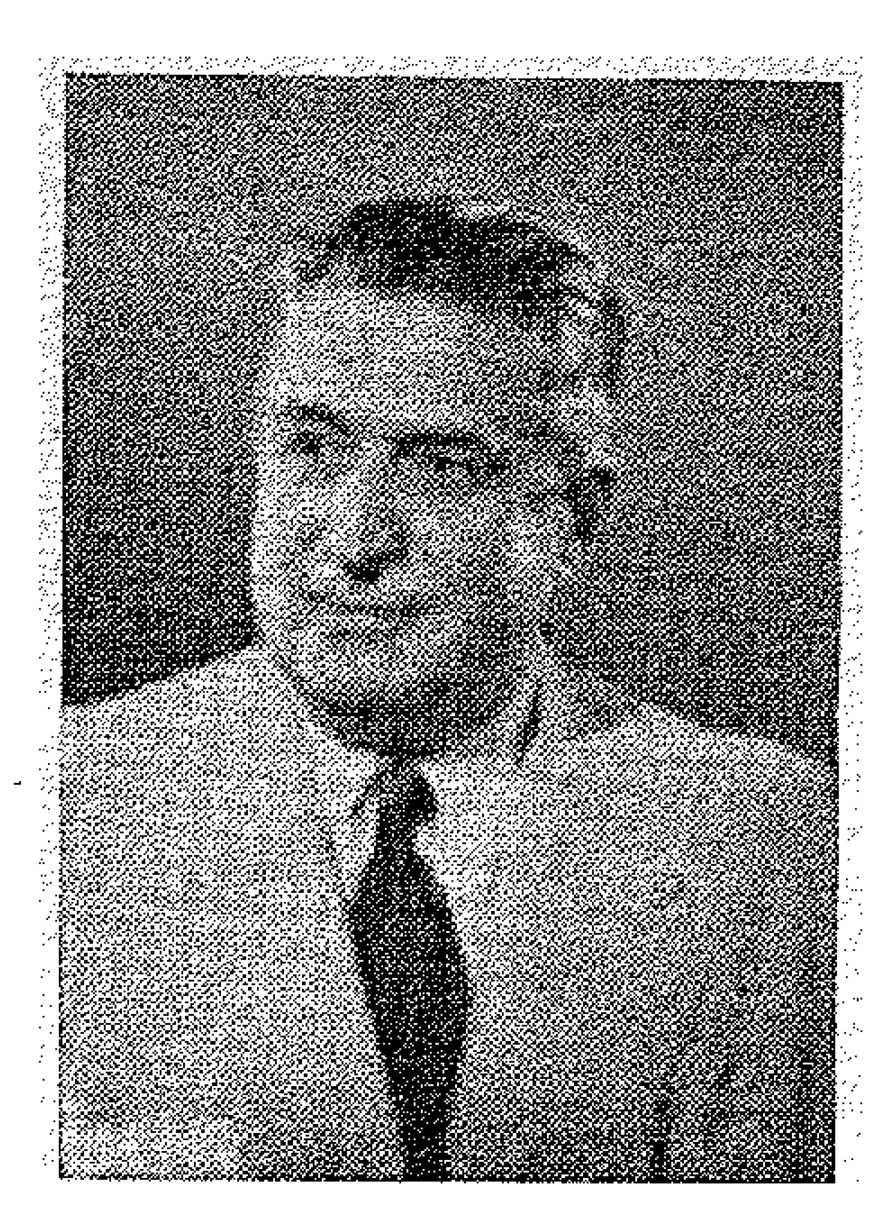
ما دمتم تقولون ان هذه الفرق تحضر لتثقف الشعب، فأدخلوا الشعب ليراها ، ليس كل الشعب .. ولكن – على الاقل – هذه الجماعة منه التى تتوق الى الاستمتاع بالفن ، لانها تعرفه وتحسه، ولكنها لا تملك الثمن .

لسنا فى حاجة الى ان نكرر المحاضرة التقليدية، عن ان التقدم المادى لا بد ان يقوده تقدم معنوى ، وان القائد الاكبر فى الحياة هو الفن الاصيل الجميل .

همسات فنية

سليمان نجيب

لا أريد أن أتكلم الان عن سليمان نجيب الممثل أو سليمان نجيب الفنان وان



كانت الادارة فن كما يقولون مثلما هى موهبة وخبرة ومقدرة .

أريد أن أحيى سليمان نجيب المديرمدير دارالاوبرا المصرية الذى تركها فى الشهر الماضى ليشغل عملا آخر فى ناد كبير ، قالت الصحف ان مرتبه سيكون فيه بضع آلاف من الجنيهات وقال هو انها ألف واحدة لا أكثر ولو فرح فيه أعداؤه !

هل له أعداء حقا ؟ لا نظن فقد عرف سليمان نجيب بخلقه الكريم وسياسته الناجحة كيف يجعل ادارة الاوبرا المصرية فى السنوات التى تولى فيها هذه الادارة صداقة جميلةمحبوبة وروحا عاليا من الاخاء البديع بينه وبين كل من اتصل به فى عمل .

انه لم يجعل ادارة الاوبرا وظيفة من وظائف الحكومة، يتولاها كموظف روتين محدود العقل محدود الافق ومقيد التصرفات ، ولكنه جعلها تعاونا جميلا منتجا بينه وبين كل من يتصل به

كان أول مدير مصرى لدار الاوبرا المصرية ، وعلى يديه عرفت هذه الدار العتيدةأن أبناءها المصريين أحرص عليها وعلى مصلحتها وعلى نظامها من كل غريب آخر .

من الذى سيسد هذا الفراغ الذى أوجده سليمان نجيب حين ترك ادارة الاوبرا من الذى سيدير هذا العمل الكبير الذى يتصل بكل هيئاتنا الفنية والهيئات الفنية الكبرى فى العالم كله ؟ من الذى سيديره بمثل المهارة التى كان هذا الرجل يديره بها ؟

ان حماسته البالغة فى عصبيته المحبوبة كانت عنصرا هاما فى نجاح هذه الادارة العصبية المرعدة المزمجرة التى كانت بعد لحظة تصبح نسيما رقيقا من الحب ومن المودة .

والذى نحب أن نقوله الان هو أن سر نجاحه فيما نعتقده يكمن فى هذه العصبية الجميلة ، فمن مثله يستطيع أن يملأ هذا الفراغ .. ؟

الفنان المجهول

انه أمين دار الاوبرا أو مدير المسرح الذى شغل هذه الوظيفة أيضا منذ حوالى ١٥ سنة ، فجعل الفوضى والارتجال نظاما وترتيبا فى مخازن الدار التى كانت تبدو كبدروم منزل عتيق مهدم !

ان هذه المخازن تظهر الان فى رونقها البديع ، أقساما خاصة مرتبة معلومة كأرشيف نظيف مقسم على حسب العصور . وبفضل هذا العمل الجبار أصبح الان فى امكان أى فرقة أن تجد المناظر والملابس والاكسسوار اللازمة لاى مسرحية فى دقائق ! وأصبح من الممكن أيضا بعد عشر سنوات من اليوم أن تجد الفرق حاجتها من هذا كله فى غير عناء ، فان مهمات الاعداد لكل تمثيلية تقدم فى هذه الدار تحفظ الان بدقة وعناية فى قسم خاص بحيث يمكن أن تقدم للعمل بعد سنوات فى دقيقة .. انه سر المهنة .



انه الرجل الذى يقدره حق قدره فنان كالاستاذ يوسف وهبى أو فنان كالاستاذ جورج أبيض اللذان يعرفان قبل غيرهما مدى الجهد الذى بذله والخدمة الفنية التى قدمها على طول هذه السنوات .

وأخيرا فان تقارير مخرجى أكبر الفرق العلمية التى تزور القاهرة تشهد بأنه مدير مسرح عالمى .. انه (شكرى راغب) أمين الدار .

موسم ينتهى

حين ابتدأ هذا الموسم الفنى فى بداية العام قلنا أننا نحب أن نقول كلمة طيبة فى النهاية ، ولكن الايام لم تحقق رجاءنا مع الاسف الشديد .

فقد انتهى الموسم بخيبة أمل كاملة فى المسرح الذى كان فشل الفرقة فيه حديث الخاص والعام ، كما انتهت أيضا بفشل الافلام المصرية من الناحية الفنية مع استثناء فيلمين أو ثلاثة أفلام كانت وحدها الجديرة بالتقدير .

ونحن لا ندخل الان فى تفصيلات هذا الفشل أو أسبابه ، فلنا عودة الى هذا الحديث ، وكل الذى نريد أن نقوله الان هو أن من واجب المهتمين بالفنون أن يدرسوا عاجلا الاسباب الحقيقية لهذا الفشل ، حتى لا تتكرر المأساة فى الموسم المقبل الذى نرجو أن يكون أفضل من سابقه .

فى المسرح الجامعى

جاءنى أحد طلبة الجامعة من الذين يشتركون فى مباريات المسرح الجامعى — جاءنى بصفتى سكرتيرا عاما للمسرح الجامعى — يشكو لى من تصرف أحد الاساتذة مع فريق التمثيل بالكلية . وأنا أحتفظ باسم الطالب واسم الاستاذ واسم الكلية أيضا ..

قال لى ان الاستاذ قد عارض — بصفته المشرف على فريق التمثيل — عارض فى أن يظهر الطلبة مع الممثلات على خشبة المسرح ، وقال ان الاستاذ أصر على أن يقوم الطلبة أنفسهم بأدوار السيدات فى المسرحية !!

فى أى زمن نحن نعيش؟ وهل صحيح أن مثل هذا الكلام صادر عن أستاذ فى الجامعة .. أستاذ يشرف على فريق التمثيل ؟!

المسألة غريبة حقا، ويلزم أن تجد حقها من العناية عند القائمين بحركة المسرح الجامعى والمهتمين بأمره .

يوسف فهمى

ماذا تعرف عن الفيلم المجسم ؟



ليس الفيلم المجسم حديث العهد ، فانه معروف منذ عشرين عاما على الاقل وقد شاهدناه فى مصر لاول مرة فى عام ١٩٣٨ أى منذ نحو خمسة عشر عاما والفيلم الذى عرض علينا أخيرا في غضون الاسابيع الماضية انتج بنفس الاسلوب الذى انتج به الفيلم الاول مع اضافة الالوان اليه ٠

ولكن هوليوود لم تشعر بضرورة التحول الى الفيلم المجسم الا بعد اشتداد منافسه التلفزيون وهبوط دخل الافلام هبوطا كبيرا نتيجة لهذه المنافسة الخطيرة وقد عمدت شركات التلفزيون فى السنوات الاخيرة الى تشييد دور عرض خاصة بالتلفزيون شبيهة بدور السينما لعرض برامج التلفزيون ، وقد اجتذبت هذه الدور جمهورا كبيرا من رواد السينما بل ان عددا ضخما من رواد السينما يمتنعون عن ارتياد دور السينما فى بعض أيام الاسبوع لتفضيلهم برامج خاصة يعرضها التلفزيون ٠ ولا أظن انى أخطىء اذا قلت ان ايراد الافلام فى أمريكا هبط بنسبة أربعين فى المائة على الاقل بسبب اقبال الجماهير على التلفزيون ٠

ونحن فى مصر لم نشعر بهذه الحرب الفنية الخطيرة لعدم معرفتنا للتلفزيون الذى يبلغ من العمر الان أكثر من عشرين عاما ٠

وازاء هذه المنافسة الخطيرة اتجهت هوليوود الى الفيلم المجسم وبدأت تستعد لتعميمه ٠ وقد اتفقت الاستوديوهات الامريكية على توحيد طريقة انتاج الفيلم المجسم حتى لا يحدث اختلاف فى طريقه العرض والمعروف الان ان الفيلم المجسم الجديد الذى بدأت الاستوديوهات الامريكية فى انتاجه لن تستخدم فيه النظارات ولكنه سيحدث تعديل طفيف فى ماكينات دور العرض وفى شاشة العرض حتى يمكن الاستغناء عن النظارات ى أن الشاشة الجديدة والتعديل الذى سيحدث فى ماكينة العرض سيقومان مقام النظارات ٠

والان ماهى نظرية الفيلم المجسم ؟!

اننا نعرف ان للفيلم العادى مقاسين هما الطول والعرض ، والتجسيم يحدث باضافه العمق الى الصورة ٠

ان الانسان اذا نظر بعينيه الى شيء ما فان الصورة التى تراها كل عين تمتزج بالذهن وهنا لا تقتصر الملاحظة على الطول والعرض فقط بل تتناول العمق أيضا ٠ ولما كانت الكاميرا بعين واحدة فانه يستحيل ان تصل الى التجسيم عن طريق العدسة الواحدة ، فكان لابد اذن من استخدام عدستين لالتقاط الصورة الواحدة، حتى يمكن اضافة العمق الى مقاس الفيلم العادى ٠ وعلى ذلك فلكى يمكن الاتيان بهذه المقاسات على الشاشه توضع العدستان متباعدتين بنسبة ما بين العينين من البعد وتلتقط الصورة ثم يصبغ الفيلم الذى يمثل العين اليسرى باللون الاحمر بينما يصبغ الفيلم الذى يمثل العين اليمنى باللون الاخضر ثم يطبع الفيلمان على فيلم ثالث فيشاهد منظران لكل صورة يختلفان اختلافا يسيرا ٠ ولكن لماذا يصبغ الفيلم الذى يمثل العين اليمنى باللون الاخضر والفيلم الذى يمثل العين اليسرى باللون الاحمر؟ السبب فى ذلك أن الكاميرا ليست بشرية فليس لها ذهن يمزج الصورتين معا ولهذا تستخدم النظارات ذات العدسات الحمراء والخضراء، فلما يعرض الفيلم على الشاشة ويضع الانسان النظارة وضعا صحيحا على عينيه ــ أى اللون الاحمر على العين اليمنى واللون الاخضر على العين اليسرى فان النظارة تصفى اللونين فيصبح المنظر طبيعيا وتمتزج الصورتان فى الذهن وهذا الامتزاج يبرز العمق فنرى الفيلم مجسما ٠

هذه هى نظرية الفيلم المجسم بيد أنه أصبح فى الوسع انتاجه بطرق مختلفة متعددة كما أصبح فى الوسع التغلب على مشكله النظارات وعرضه بغير حاجة الى استخدامها ٠

ومهما تختلف الآراء فى الفيلم المجسم فانه الخطوة التى كانت تنقص الفيلم لكى يصل الى الطبيعه ٠

وقد بدأ المصريون يشعرون بخطورة هذا الانقلاب فى صناعة السينما ولكنى أعتقد ان الامر أخطر من أن نضيعه فى التفكير والترقب والواجب يحتم علينا أن نبدأ من الآن فى عمل التجارب لانتاج الفيلم المجسم وانتاجه ليس بالامر العسير بل ان انتاجه لا يتطلب أكثر من استكمال بعض المعدات ، فعسى أن نبدأ حتى لا نفاجأ بمنافسة قد لا نقوى على مواجهتها ٠

محمد عبد القادر المازنى

ديوان المحاسبة

(بقية المنشور ص ١٥)

جانب اطمئنانك الى أن أعمال المنزل ستؤدى على خير وجه

ولا شك ياسيدتى انك فى حاجة ماسة الى الترفية عن نفسك واراحة أعصابك من عناء أعمالك المنزلية ، ولا سبيل الى ذلك الا بتمضية بعض الوقت فى دور اللهو البرىء كالمسارح والسينما ولكن اياك أن تسرفى فى ذلك فان هذا الاسراف قد يؤدى الى ارهاق ميزانيتك الى جانب اجهادك من حيث تريدين الراحة ٠ وان مشاهدة رواية فى السينما كل مدة معقولة ونزهة أو زيارة لصديقاتك بين وقت وآخر ، بجانب الجلسات المنزلية الهادئة الجميلة التى تهيئيها لزوجك وأولادك ، كل هذا يرفه عن أعصابك ولا يرهق ميزانيتك ٠

وبالجملة فان الامر بيدك وحدك ياسيدتى ، فيمكنك الاخلال بميزانية بيتك وهدمها باسرافك وتخليك عن الحكمة والجرى ورا المظاهر ٠ ولكنك لن تسلكى هذا المسلك الوعر فستحرصين على موازنتها فلا تتعدى مصروفاتك ايراداتك،

هناك .



سلمى الحفار الكزبرى

حينما سافرت الدكتورة دريه شفيق الى سوريا ولبنان التقت بالكثيرات من فضليات السيدات والآنسات اللائي أنجبتهن هذه الاقطار الشقيقة · وقد قالت لنا الدكتورة ان قلبها قد أفعم بالسرور لما شاهدته من نهضة فى كل ميدان خطت فيه المرأة بخطواتها · ووعدتنا بمدنا بالمعلومات اللازمة عن بعض الشخصيات العربية النسائية الممتازة من حين لآخر ، وكانت أولهذه الشخصيات « سلمى الحفار الكزبرى» التى قالت عنها الدكتورة بعد أن أنهت كلامها المنشور تحت هذه الكلمات انها مثال فذ وحى للمرأة السورية العربية ، وانه لمثال يجدر بنا أن نفخر به حقا ...

◆ ولدت فى دمشق سنة ١٩٢٣

◆ والدها لطفى الحفار رئيس وزراء سابق ومدير مصلحة مياه الفيجة فى دمشق ·

◆ تلقت علومها فى معهد الفرنسيسكان ثم درست العلوم السياسية فى كلية اليسوعيين فى بيروت ·

◆ بدأت تنشر بالعربية والفرنسية فى صحف سوريا ولبنان ومجلاتهما ، وكتبت قصائد شعر بالفرنسية نشرت بعضها فى مجلة "La Revue du Liban"

◆ كانت مندوبة سوريا فى لجنة شؤون المرأة المتفرعة عن المجلس الاقتصادى لهيئة الامم سنة ١٩٤٩

◆ لها مؤلفان فى اللغة العربية : « يوميات هاله » التى صدر عام ١٩٥٠ ، ومجموعة قصص « حرمان » صدرت فى أوائل سنة ١٩٥٣

◆ وهى تعرب الآن رواية لستيفان زفايغ عنوانها : « أربعة وعشرون ساعة من حياة امرأة » ·

◆ أسست جمعية نسائية ثقافية وخيرية عام ١٩٤٢ اسمها « مبرة التعليم والمؤاساة » ·

◆ انها شعلة من النشاط والاجتهاد ·

.. وهنا



سامية صادق

اتصفت طوال حياتها الجامعية بدماثة الاخلاق والسلوك الطيب وحبها لقراءة كتب الادب ·

ونالت ليسانس الاداب فى قسم اللغة الانجليزية ثم اشتغلت بالاذاعة المصرية « قسم العلاقات الخارجية» حيث قامت بترجمة وتقديم بعض الموضوعات التى تهم مصر عن هيئة الامم المتحدة تحت عنوان « هيئة الامم أمام الميكرفون » ، كما اشتركت فى تقديم صور حية لجلسات الجمعية العمومية بما يدور فيها من مناقشات بين ممثلى الكتلتين الشرقية والغربية ·· وساهمت فى توضيح وجهة النظر المصرية ·

كذلك قامت بتقديم برنامج بعنوان « صدى الانباء » يتضمن أهم الانباء الخارجية وخاصة ما يهم العالم العربى ·

◆ اشتركت أيضا فى تعريف مصر بالعالم ، فقدمت برامج عن لبنان واسبانيا تدور حول وضع تلك البلاد سياسيا وعلاقاتها بمصر ومشاكلها وبعض النواحى الفنية المحلية والمعلومات العامة ·

◆ انتهزت فرصة زيارتها لبنان فقامت بزيارة لاستديوهات الاذاعة بها ودعيت لتقديم برنامجين أحدهما عن العلاقة الفنية بين لبنان والبلاد العربية ، والاخر عن « الميكرفون فى خدمة الجامعة المصرية · »

◆ اشتركت بصفتها موظفة بادارة العلاقات الخارجية فى استقبال كبار زوار جامعة فؤاد بمناسبة العيد الفضى ومرافقتهم فى رحلاتهم · ونشرت أحاديث لهم فى مجلة الاذاعة المصرية · وتلقت الكثير من الدعوات لزيارة بلاد أجنبية متعددة ·

وأخيرا جذبها الميكرفون فتقرر نقلها الى قسم « المنوعات » حيث قدمت برامج عن « ما وراء الالحان» و « أشهر المحاكمات التاريخية » ، ومن الطريف أنه وصلتنا رسائل شكر من المرضى بثلاث مستشفيات على ما بعثته فيهم بصوتها من أمل فى الشفاء ·

وعلاوة على هذا تقوم فى بعض التمثيليات التى يقدمها بابا شارو بدور الام ·

◆ وصلت الان الى مركز مرموق فى الاذاعة رغم المدة القصيرة التى قضتها هناك ، وينتظر لها الكثيرون من المشتغلين معها تقدما ورقيا وذلك لمثابرتها واجتهادها الدائمين ·

ا· ا· ·

بنت النيل تحل مشاكلك

الى القارئة بمنيا القمح

ان مشكلتك هي مشكلة آلاف الفتيات الشرقيات ولن أقول المصريات . وحل هذه المشكلة يتلخص في أن تملئي فراغك بما يشغلك . عليك بالرياضة فهي مفيدة . وعليك بالنزهة في الهواء الطلق مع أهل منزلك أو مع بعض صديقاتك . وعليك بسماع الموسيقى وقراءة الكتب الادبية . وابتعدى عن الوحدة قدر طاقتك واتخذى حولك مجموعة من الصديقات الضاحكات . ولقد كتبنا لك في عدد الشهر الماضي موضوعا يفيد في حالتك هذه هو موضوع (دعي التردد واقدمي على الحياة) فاقرئيه وحاولي أن تفيدي منه .

الى الحائرة بالقاهرة :

لماذا كل هذا الالم وهذه الحيرة ؟ انك سلبية أكثر من اللازم . وما هكذا تواجه مشكله كمشكلتك كوني عملية واطلبي من شقيقة زوجك مشاركتك في العمل او على الاقل مساعدتك فيه . وتأكدي من أن هذا هو حقك اذا ساعدتك في العمل فسوف يكون لديك وقت تلتفتين فيه الى زوجك ، كما انها لن تتاح لها الفرص القديمة للوقيعة بينكما كما ذكرت في خطابك ...

انني أنصحك باللباقة والسياسة وحسن التصرف للوصول الى غرضك .

الى الحائرة بمصر الجديدة :

انك من ضحايا فارق السن يا عزيزتي وموضوعك دقيق جدا ولهذا تدعوك بنت النيل الى مقابلة الدكتورة دريه شفيق شخصيا وذلك بعد مخابرتها تليفونيا .. نعتقد انك سوف تجدين حلا لمشكلتك مع الدكتورة .

الى العروس الانسة س . ع

ما هذا القلق أيتها العروس .. أهكذا تواجهين المستقبل لا تهابي تجارب زوجك واعلمي بأنك ستستفيدين منها .. أليس هذا العريس هو شريك حياتك .. ان الحياة في الريف لا دخل لها في الحياة الزوجية .. المسألة مسألة مرونة وحسن تصرف وقابلية على التفاعل مع الظروف الجديدة التي ستحيط بك .

اقدمي على حياتك الجديدة دون تردد أو وجل .. وأحسن نصائح يمكننا توجيهها اليك ستجدينها عند قراءة عددي مارس وابريل سنة ١٩٥٣ من بنت النيل ، اقرئي موضوع « هل أنت عروس جديدة ؟ » في عدد مارس وموضوع « دعي التردد واقدمي على الحياة » في عدد ابريل . ونحن نتمنى لك حياة سعيدة ، ومبروك عليك .

بريد الجمال

تجيب على هذه الاسئلة الخبيرة الاخصائية لمستحضرات التجميل العالمية (اليزابيث آردن) ومديرة (صالون آردن ٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة) وهي على استعداد لتقديم نصائحها وارشاداتها لقارئات « بنت النيل » مجانا سواء على هذه الصفحة او بمقابلتها شخصيا بالصالون على ان يحدد موعد قبل الحضور : تليفون ٤٧٧٩١ — ٧٧٠٧٢

قارئة بنت النيل (راندى) القاهرة

اليزابيث آردن تنصحك باستعمال مستحضرها المشهور (آردينا سيلندر لاينتر لوسيون) ويمكنك الاتصال بالصالون لاية بيانات أخرى .

قارئة بنت النيل ف . م . السويس

الرجا موافاتنا باسمك وعنوانك بالكامل لارسال خطاب خاص لك .

الحائرة المعذبة ا . و — مصر الجديدة

الرجا زيارتنا بالصالون لارشادك الى العلاج اللازم عن السؤال الاول . أما اسم مستحضر اليزابيث آردن الخاص بازالة الشعر فهو « هيرسليك » .

محاسن عبد المنعم — البيضاء

تنصحك اليزابيث آردن باستعمال مستحضراتها الخاصة بالشعر «هيرتونيك»

ك . ر . صافينا — سوريا

استعملي مستحضرات اليزابيث آردن « آنتي براون ماسك » يعقبها « بليتشينج كريم » وهي الطريقة الوحيدة الناجعة ضد هذه البقع . ويجب أن تحمي جلدك نهارا باستعمال « اليزابيث آردن صن بروف كريم » واجتنبي تعريض جسمك أكثر من اللازم لاشعة الشمس .

س . ع . دمنهور

الرجا موافاتنا باسمك وعنوانك بالكامل لارسال خطاب خاص لك ، مستحضرات التجميل الخاصة بالشعر هي « هيرفونيك » .

قارئة بنت النيل — شارع اشمون — مصر الجديدة

« صن بروف كريم » هو اسم مستحضر اليزابيث آردن المشهور الخاص بحماية الجلد من الشمس . للرد على بقية الاسئلة نرجوك الحضور الى الصالون ومقابلة المديرة .

سيدة ز . ع . ا — ميت غمر

ان تعريض جسمك للشمس يزيد هذ البقع .. استعملي « اليزابيث آردن صن بروف كريم » واجتنبي التعرض للشمس الى أن تزول هذه البقع . حاولي زيارة الصالون عند حضورك للقاهرة وقابلي المديرة .

ف . ي . عابدين

مديرة صالون اليزابيث آردن يسعدها أن ترحب بقارئات بنت النيل لتقديم الاستشارات المطلوبة فالرجا زيارتها بالصالون لارشادك عن الكريم اللازم وطريقة استعماله وكذلك بقية اسئلتك .

هـ . على — شبرا :

الرجا زيارتنا بالصالون بخصوص السؤال الاول ، واسم مستحضر اليزابيث آردن الخاص بالسؤال الثاني فهو « نيدرا ديودرون » سائل وكريم .

ل . س — طرابلس

الرجا موافاتنا باسمك وعنوانك بالكامل لارسال خطاب مفصل بالاجابة على اسئلتك .

ا . ع . قارئة بنت النيل — مصر

الرجا زيارتنا بالصالون ومقابلة المديرة .

م . م . ا — بولاق

استعملي مستحضرات اليزابيث آردن « آدونا كريم » و« سبيسيال آسترينجينت » وانتهزي أول فرصة لمقابلة مديرة الصالون بخصوص بقية الاسئلة .





السيدة حرم الاستاذ محمود عوض نعيـــم :
لقد نشرنا كل الصــــور التى وصلتنا . صورة ابنك لم تصلنا والا كنا نشرناها

الانسة ب. ابو الذهب :
لم تصلنا الصورة المذكورة والا كنا نشرناها . واقتراحك وجيــه جدا وليس عندنا ما يمنع من نشر ما ترسلينه أن كان صالحا

السيدة حرم الدكتـــور اسكندر تاوضروس :
لم تصلنا صورة طفلك ياسيدتى .. يظهر انها ضاعت فى البريد وما اكثر الصور والمجلات التى تضيع عن طريق مصلحة البريد

والدة الطفلة فاتن رمضان :
لم تصلنا الصورة يا سيدتى . ونحن نكرر لوم مصلحة البريد

والدة الطفلة ازهار محمود محمد خليـــل :
الصورة التى وصلتنا نشرناها اما الصورة الاخرى فلم تصلناونحن نؤكد هذا

القارئة ر.ب بسمنود :
يمكنك الاشتراك من المدة الباقية من السنة مع التمتع بالتخفيض

السيدة ر. حلمى :
وصلنا مقالك وهو يعالج موضوعا حيويا وسنعمل على نشره فى اقرب فرصة

ز. الحسينى بالاقصر :
نحن نشكركم علىمديحكم ونعتقد أن لاشكر على واجـــب . وامـــا بخصوص الموضوع الذى استشرتنا فيه فالاقرارات مهمة على ان يشهد عليها شهود وعلى أن تعطى مصلحة الشهر العقـــارى خبرا بهـــذه الاقرارات ولابـــد من ان يتولى صياغتها محام

الطالبة س.م.ح بالاسكندرية :
اكتبى يا انستى خـــطابا الى الدكتور حـــسن الحفناوى وعيادتـــه فى ميدان باب اللوق بالقـــاهرة . استشيريه فى مشكلتك أولا وسيعنى بأمرك ان ذكرت له انك من قارئات بنت النيل

ن.م سليم بالمنصورة :
نرجو منك الاطلاع على الـــرد الخاص بالانسة ف.و بالجيزه فى بريد شـــئون المنزل بخصـــوص سؤالك الثانى وهو سؤال طبـــى فقد حولنا الخطاب الى الدكتـــور حسن الحفناوى للرد وســـيكون منشورا فى البريد فى عدد الشهر القادم بإذن الله

المشتركة فوزية بالاقصر :
ستصلك علبـــة البودرة علـــى العنوان المذكور فى الخطاب فانتظريها

ه. يوسف ببغداد :
الاشتراك قيمة جنيـــه مصرى كامـــل

م. عبد المنعم دقهلية :
أن السيدة التى تجيب علـــى بريد شئون المنزل لم تكتب لنا عن هذا الحساء ولكن ارسلته لنـــا مراسلتنا فى روما فهو صنف جديد على مصر والمصريات

س. حسن :
لقد فات ميعاد التقديم الـــى امتحان التوجيهية واما بخصـــوص سؤالك عن هل سيعطلك التحضير للامتحان عن أعمال المنزل فاعتقد انه فى مقدورك تنظيم وقتك بحيث تجمعين بين الاثنين وهذا هو الفارق بين المتعلمة والجاهلة . تقدمـــى للامتحان فى العام القادم ان لـــم تكونى قد تقدمت اليه هذا العام

بريد شئون المنزل

المخلصة ل. محمدامين بسيدىبشر:
السبب فى صلابة البـــسكويـــت كثرة مقدار السكر المستعمل فقد كان يجب أن يكون المقدار ربع وطل لا ربع اقة وهو خطأ مطبعى نأسف له . وبجانب ذلك لاحظى ضـــبط كمية الزبد بحيث تكون العجينة يابسة سهلة الفرد لان طراوتهـــا تساعد على جفافها

السيدة حرم ت.د :
١) بخصوص المفارش هذا يتوقف على اســـتعدادك للعمل وزخرفـــة احرف مفارش الدواليب بالدانتيل أو شغلها بالبروديره ٢) مفـــارش الشوفنيره والتواليـــت والمفارش المستعملة عادة فى زخرفة الموبيليا يفضل تطريزها بشرط ان تكـــون الالوان سليمة الذوق والرسومات رقيقة وخفيفة ٣) يفضل ان تكون جميع ستائر المنزل بلون واحد وهو المركيزيت البيج حيث ان هـــذا اللون يتمشى مع جميع الـــوان المفروشات ٤) يمكنك الحصول على عدد يناير نظير مبلغ عشرة قروش ارسليها لنا بحوالة بريدية ٥) نعم يلزم الاشتراك فى أول العام حتى يكون التخفيض له قيمته والمبلغ المحدد للاشتراك المخفض ٧٠ قرشا

محاسن ع. بفاقوس :
اغســـلى الفستان بالمـــاء الفاتر ومذوب الصابون بالضغط بـــين اليدين مع السرعة . ثم اشطفيه بالماء الدافئ ثم بالماء المضاف اليه قليل من الخل الابيض حتى يزهزه لونه ثم اعصريه جيـــدا بالضغط ايضا ولفيه عقب ذلك فى ملاءة او بشكير وعلقيه فوق المشجب وصفيه فى الهواء الطلق بعيدا عن الشمس حتى يجف ثم أكويه .

س.ب بالجرايدة فوادية :
اسئلتك الخاصـــــة بالتجميل سنجيب عليها فى الشهر القادم . أما سؤالك الخاص بتعبئة المربـــى فالاصح هو التعبئة وهى ساخنـــة لان ذلك يساعد على طول مـــدة حفظها . أما طريقة الاشتراك فهى بأن ترسلى الينا حوالة بريديـــة بمبلغ ٧٠ قرشا على عنوان المجلة وتلك هى قيمة الاشتراك المخفض مع العلم بانك لن تحصلى الا على الاعداد الباقية من هذه السنة (٥٢) اما اذا اردت الحصول علـــى ١٢ عددا سواء من تاريخ اشتراكك أو من بداية العام حتى نهايته فلابد من أن تكون قيمة الاشتراك جنيها مصريا كاملا



طفلك يا سيدتي

(بقية المنشور ص ٢٢)

المدرسة السنة اللي جايه ..

فقلت له : ان كل فتاة مآلها الزواج ... وسوسو ابنة خالتك قد بلغت سن الزواج .. ولما تكبر انت كمان بكره تتجوز .

فسكت وران عليه صمت عميق وظهر نوع من الاسى المريض عليه . وبعد ذلك جلست مع والده ووالدته وأخذت أشرح لهم رأيي في مريضهم العزيز وكنت قد احسست بما في نفسية الصبي من رواسب متراكمة هي أصل علته ..

ان هذا الصبي ضحية من ضحايا تقاليدنا المتوارثة التي درجنا عليها ... لقد تربى وترعرع مع سوسو ابنة خالته وتعودت أذنه على سماع كلمات ذات معنى واحد كلما شوهد الاثنان معا وما أكثرما شوهد الاثنان معا :

ـ ان سوسو لفلان ...

ـ ان فلان لسوسو ...

وهكذا حتى أصبحت هذه الكلمات حقيقة واضحة المعالم في عقله الصغير ، وحتى أصبحت الفكرة التي تدور حولها الكلمات دما يجري في عروقه وغذاء يتغذى به عقله وقلبه .

ان الآباء يلقون بمثل هذه الكلمات ببساطة ودون فهم لما قد يترتب عليها من آثار .. لا تظني يا سيدتي أن طفلك لا يمكنه ادراك مثل هذه المعاني التي ترددينها في كلمات كالسابق ذكرها ... انه يفهمها ويزداد فهمه كلما كان مدلولها قريبا منه وكلما كانت حساسيته مرهفة دقيقة .

ان ذلك الصبي قد صدم في فكره ، عاش عليها طوال سنيه الست عشر أو على الاصح قد صدم في كيانه ، فقد كانت الفكرة ممتزجة بكيانه ووجوده ، ولهذا فقد نام في السرير... وهذا النوم في الواقع ان دل على شيء فانما يدل على نوع من الاحتجاج او الرد على خطوبة ابنة خالته ..

لماذا تملأين عقل طفلك او طفلتك بكلمات لا تعرفين انت نفسك أن في مقدورك تحقيقها.. ابتعدي عن ترديد كلمات أنت تعلمين أن لا جدوى من ورائها وأن الدافع اليها ليس سوى التقاليد التي عشنا فيها وتحملنا أوزارها. لا تعقدي الحياة بالنسبة لطفلك واحفظيه من هذه التقاليد التي ربما كنت أنت في صباك ضحية من ضحاياها

ام مجربة

ذكريات وأماني

(بقية المنشور ص ٥٩)

الشارع هو صوت جندي الداورية :

وامشي على طول ياجدع.. ربنا يسهلها لك ، فتفاءل وأخذت الفكرة التي أجهد نفسه في سبيل الوصول اليها تتضح وتبين :

ابتدأ يناقش نفسه عن طريق عقله، وابتدأ يحاسب ضميره بعيدا عن قلبه :

ما الماضي ؟ انه جزء مني . وأنا جزء منه .

ما الحاضر ؟ انه انا ، كما انا .

ما المستقبل ؟ انه الماضي والحاضر وما آتيه انا والايام بعقلنا وقلبنا .

لماذا أهفو الى الماضي؟ لانه جزء مني ولاني جزء منه .

لماذا أهفو الى عفاف ؟ أهي جزء مني وأنا جزء منها .

وابتدأ يرد على نفسه :

نعم، ان عفاف هي الماضي، والماضي فقط ، ولن تكون الحاضر أو المستقبل أبدا..

لقد اصبحت ذكرى ولن تكون سوى ذكرى وساجعلها ذكرى طيبة لاني احببتها في يوم من الايام .

ثم أخذ يسأل نفسه من جديد :

هل أنا واثق من حاضري؟ هل أنا مستعد لوصله بالمستقبل ؟

ووجد الرد واضحا في نفسه :

نعم ، انا اعرف حاضري . واعرف ما انا مقبل عليه . انني اعرفه لاني أحبه في سهير خطيبتي . وانا اعرفه لاني بي رغبة الى التقدم به بعقلي وقلبي - مع الايام - الى الهدف المنشود .

وبعد فترة من الشرود في لا شيء عاود ممدوح سؤال نفسه :

هل أنا واثق في المستقبل هل أنا مستعد لتحمل ما يخفيه ؟

وجاءه الرد على الفور :

نعم ، أنا واثق فيه ثقتي في نفسي . وأنا أومن انه لي ايماني بالحياة ... وماتأتي به الحياة أنا مستعد للتفاعل معه بكل كياني .

وكف ممدوح عن الرواح والغدو في الشرفة . ورفع رأسه وأفرغ كل ما كان في صدره في زفرة عميقة طويلة ودخل غرفته ثانية

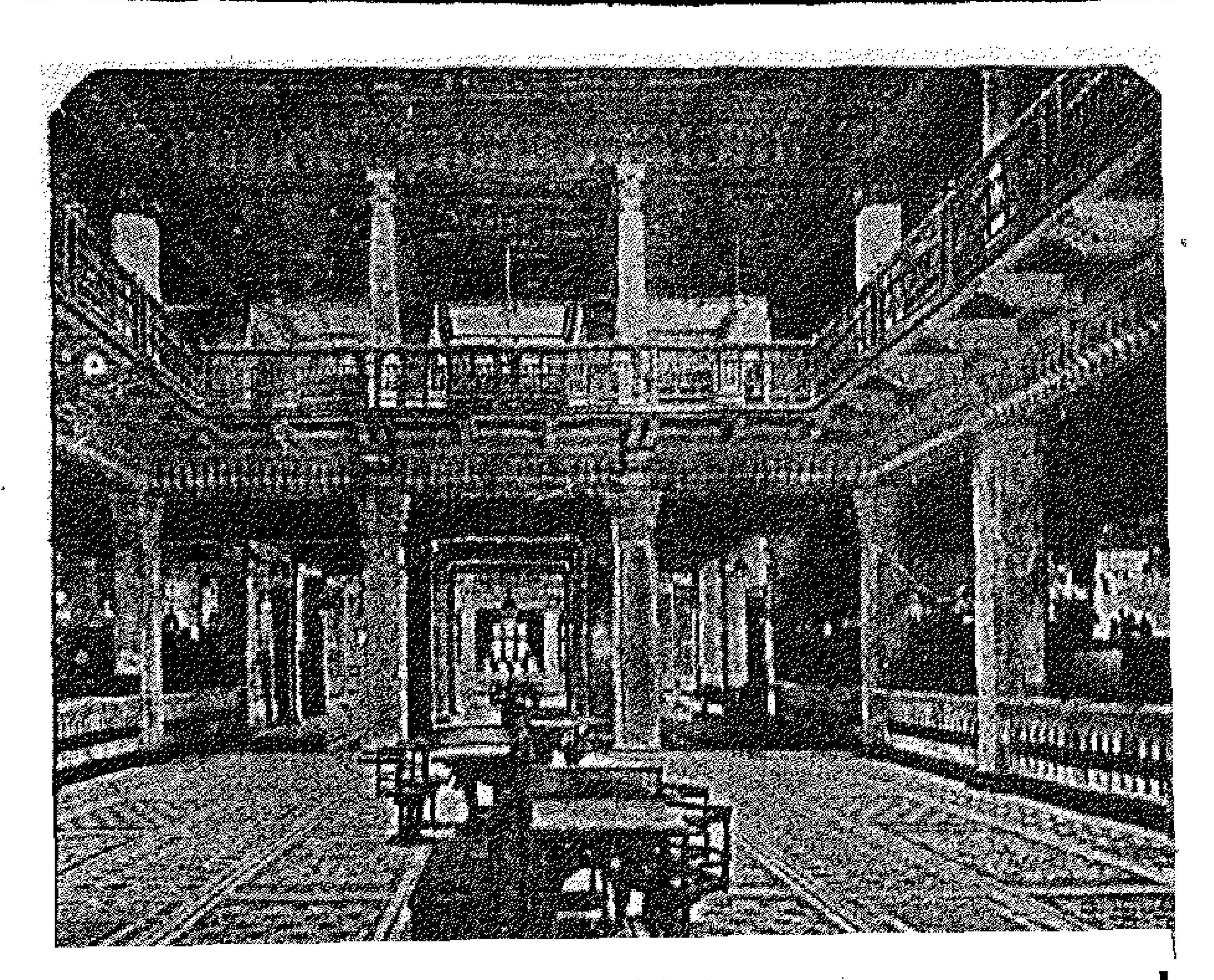
وعاد الى الجلوس على مكتبه . وتناول كراسة مذكراته . وحاول ان يكمل الخواطر التي كان قد ابتدأ في كتابتها ولكنه وجد ان فيما كان قد كتبه الكفاية : كل الكفاية . فقام الى سريره ونور الصباح قد أخذ يدخل غرفته وابتدأ يردد وهو يغطي نفسه :

أنا يادنياي احب الماضي لانه مني ولاني منه .

واتعشق المستقبل لانه انت ، وانت انا .

انني اشتهي النور الذي هو انت . واهفو للظلال التي هي ماضي .

السيد عبد العزيز خميس



ستصدر قريبًا

مجلتك الأسبوعية

بنت النيل

السّياسيّة

حاوية كل ما يهمك من أخبار سياسية
فى مصر وبلاد الشرق وأوربا وامريكا
انتظريها فستكون خير رفيق لك
فى عملك ومجتمعاتك وحياتك كمواطنة صالحة



ميزات عديدة
فى الموديل الجديد
فيلكو
المشهورة
بالجودة
فى جميع انحاء العالم
FREEZER
فيلكو
الثلاجة التى لا تضاهيها فى المزايا أية ثلاجة كهربائية أخرى